

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A  
PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Pedagogiky a Psychologie

**Studijní program:** Vychovatelství

**Studijní obor:** Pedagogika volného času

**Porovnání efektivity dvou metodických postupů  
pro realizaci kurzů první pomoci**

**Comparison of the effectiveness of two approach  
for the implementation of first aid courses**

**Bakalářská práce:** 12 – FP – KPP - 22

**Autor:** Markéta BEDNÁŘOVÁ, DiS.

**Podpis:**

.....

**Vedoucí práce:** PhDr. Jan Činčera, Ph.D.

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
77	0	27	31	30	6

V Liberci dne: 23. 4. 2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Markéta Bednářová  
Osobní číslo: P10000064  
Studijní program: B7505 Vychovatelství  
Studijní obor: Pedagogika volného času  
Název tématu: Porovnání efektivity dvou metodických postupů pro realizaci kurzů první pomoci  
Zadávající katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

#### CÍL

- Porovnat efektivitu dvou kurzů první pomoci vedených podle metodických postupů Českého červeného kříže (ČČK) a Prázdninové školy Lipnice (PŠL).

#### POŽADAVKY

- Na základě vlastní zkušenosti porovnat metodiku kurzů PP ČČK a PŠL.
- Náhodně rozdělit skupinu skautských účastníků ve věku 15 - 20 let do programu vedeného podle metodiky ČČK a programu podle PŠL.
- Připravit a realizovat třídní program vedený podle metodiky ČČK a PŠL.
- Vyhodnotit a porovnat efektivitu obou programů.

#### METODY

- Náhodný experiment - posttest, pretest, pozorování.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

PELÁNEK, R., 2010. Zážitkové výukové programy. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-656-8.

SLEJŠKA, Z., SLEJŠKOVÁ, E., NAAR, D., 2003. Manuál zážitkové pedagogiky. 1. vyd. Praha: Egredior.

FRANC, D., MARTIN, A., ZOUNKOVÁ D., 2007. Učení zážitkem a hrou. 1. vyd. Praha: Computer Press. ISBN 978-80-251-1701-9.

ŠTĚPÁNEK, K., 2009. První pomoc zážitkem. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2564-9.

ČINČERA, J., 2007. Práce s hrou pro profesionály. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1974-0.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jan Činčera, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: 30. dubna 2012

Termín odevzdání bakalářské práce: 30. dubna 2013



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.

vedoucí katedry

# Čestné prohlášení

**Název práce:** Porovnání efektivity dvou metodických postupů pro realizaci kurzů první pomoci

---

**Jméno a příjmení autora:** Markéta Bednářová

**Osobní číslo:** P10000064

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji – li bakalářskou práci nebo poskytnu – li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 23. 4. 2013

Markéta Bednářová



## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Janu Činčerovi, PhD., za odborné vedení práce, za cenné rady a za trpělivost. Dále děkuji své rodině, která mne při celém studiu podporovala. Děkuji Skautskému středisku Ještěd, za poskytnutí prostor k realizaci kurzů. Velké díky patří také Evženu Šulcovi, DiS., Bc. Aleně Kakrdové a Kateřině Nawratovitzové, kteří mi pomáhali při organizaci kurzů. Na závěr bych chtěla poděkovat Zdravotnické záchranné službě Liberec, za poskytnutí materiálu.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá tvorbou kurzů první pomoci. Kurzy byly vytvořeny dle metodik Prázdninové školy Lipnice a Českého červeného kříže, a byly určeny pro dospívající mládež ve věkovém rozmezí 15 – 20 let.

Cílem práce bylo zhodnotit efektivitu dvou metodik, podle kterých byly kurzy vytvořeny. Program se zaměřuje na získávání znalostí a dovedností týkajících se podání první pomoci. Data pro výzkum byla získána za pomoci kvalitativního i kvantitativního šetření. Na základě výsledků provedeného výzkumu lze říci, že pomocí obou metodik je možné dosáhnout srovnatelného efektu.

Na základě výzkumu je třeba diskutovat o změnách, které by měly nastat při dalším možném opakování obou programů.

**Klíčová slova:** první pomoc, zážitková pedagogika, informačně – asimilační učení

## **Abstract**

This thesis deals with the creating of first aid courses. These courses were made according to the methodology of Vacation School Lipnice and the Czech Red Cross Committee. The courses were determined for teenagers aged 15 - 20 years old.

The aim of the study was to evaluate effectiveness of the two methods the course were created by.

The program focuses on the acquisition of knowledge and skills relating to the providing with first aid. Data for the research was obtained using both quantitative and qualitative techniques. According to the findings of this survey, both methodologies can be used to achieve comparable results.

Based on this research, it is needed to discuss the changes that could occur in following subsequent repetition of both programs.

**Keywords:** first aid, experiential education, informative - assimilation learning

Úvod .....	6
1 Teoretická část .....	7
1.1 Informačně – asimilační a prožitkové učení ve volnočasové pedagogice 7	
1.2 Prázdninová škola Lipnice .....	11
1.2.1 Cíle PŠL .....	11
1.2.2 Historie PŠL .....	11
1.2.3 Metodika PŠL .....	13
1.3 Kurzy ZDrSEM .....	13
1.3.1 Co je ZDrSEM .....	13
1.3.2 Metodika kurzů .....	14
1.4 Metodika první pomoci ČČK .....	15
1.5 Kurzy první pomoci pro adolescenty .....	17
1.5.1 Specifika učení u adolescentů .....	17
2 Praktická část .....	19
2.1 Tvorba programu dle metodik ČČK a PŠL .....	19
2.1.1 Program kurzu PP organizovaný pomocí metodiky PŠL .....	20
2.1.2 Program kurzu PP organizovaný pomocí metodiky ČČK .....	27
2.1.3 Faktické porovnání kurzů .....	32
2.2 Cíle výzkumu .....	33
2.3 Metodika výzkumu .....	34
2.4 Prezentace výsledků .....	37
2.4.1 Vliv první pomoci na rozvoj znalostí .....	37
2.4.2 Vliv první pomoci na rozvoj dovedností .....	39



2.5	Diskuze.....	43
	Závěr.....	46
	Použitá literatura.....	47
	Přílohy .....	50
	Příloha č. 1 .....	50
	Hodnocení účastníků - PŠL.....	50
	Příloha č. 2.....	53
	Hodnocení účastníků - ČČK.....	53
	Příloha č. 3.....	56
	Program kurzu první pomoci metodikou PŠL.....	56
	Příloha č. 4.....	59
	Program kurzu první pomoci metodikou ČČK .....	59
	Příloha č. 5.....	62
	Dotazníky (Pretest, postest).....	62
	Příloha č. 6.....	72
	Fotodokumentace z kurzů .....	72

# Úvod

První pomoc byla dlouhou dobu dost podceňované téma. Myslím si ale, že dnes se už touto problematikou začíná zabývat více lidí a institucí, které výuku první pomoci poskytují.

Dané téma jsem si zvolila proto, že jsem absolventkou střední zdravotnické školy a vyšší odborné školy oboru Diplomovaný zdravotnický záchranář, proto mě jako profesionála v tomto oboru zajímají metodiky, kterými se první pomoc dá vyučovat. Také mi přišlo zajímavé zjistit, zda opravdu záleží na metodice, kterou je první pomoc vyučována.

Existuje spousta organizací, které první pomoc školí a učí. Všichni se podle mého názoru snaží první pomoc vyučovat co nejjednodušeji, ale už ne všichni co nejefektivněji.

Proč jsem si zvolila právě metodiku Českého červeného kříže a metodiku Prázdninové školy Lipnice? Absolvovala jsem dva kurzy první pomoci. Kurz od Českého červeného kříže a kurz ZDrSEM od Prázdninové školy Lipnice. Proto mě napadlo sestavit dva kurzy, které budou odlišné, a postavit je právě na metodice těch kurzů, které jsem sama absolvovala. Chtěla jsem zjistit, které kurzy jsou pro laiky efektivnější, a zda vůbec nějaký z oněch kurzů efektivnější bude.

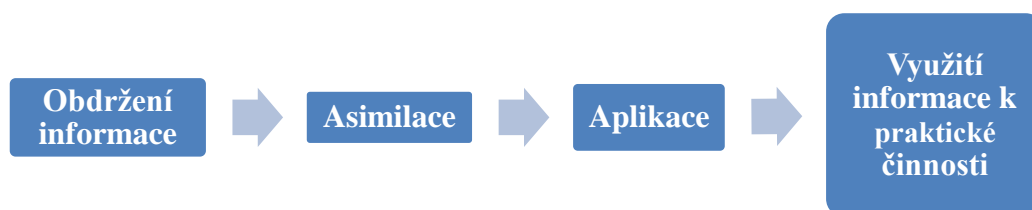
Podat první pomoc je jedna z nejdůležitějších a navíc nejjednodušších věcí, které člověk pro záchranu druhého může udělat. I zavolání zdravotnické záchranné služby je pomoc, která rozhoduje o dalším osudu člověka. Je škoda, že většina lidí se bojí poskytnout první pomoc, například proto, aby jak sami říkají, ještě více zraněnému neublížili. Navíc každý z nás se jednou může vyskytnout v situaci, kdy bude potřebovat pomoc od druhého. Proto je důležité, aby se první pomoc vyučovala a zvolila se taková metodika, která pomůže člověku pochopit principy první pomoci a hlavně odstranit již zmíněný strach, který je mnohdy úplně zbytečný.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Informačně – asimilační a prožitkové učení ve volnočasové pedagogice

Jedním z autorů, který vymezil specifické rysy prožitkového učení, byl J. Coleman. (Kraft, Sakofs, 1988) Podle něj se proces učení prožitkem zásadně liší od procesu „tradičního“ učení, který Coleman označuje jako „informačně – asimilační“.

**Informačně asimilační model učení** je využíván při výuce první pomoci *Českým červeným křížem*. Pro informačně – asimilační učení je typická sekvence čtyř postupných fází. Prvním krokem je tzv. obdržování informací, kdy učitel zpravidla prostřednictvím určitých symbolů, zprostředkovává žákům informace. Ty se pak dostávají do paměti žáků. Druhou fází je tzv. asimilace, kdy jsou informace vstřebávány a organizovány tak, aby žák pochopil obecný princip. Žák musí pochopit zprostředkované informace, aby je mohl zobecnit. Ve třetí fázi žáci informaci aplikují, respektive přechází od dílčího a konkrétního poznatku k obecnějšímu principu. V poslední fázi dochází k posunu od učení k jednání, tedy k využití obecného principu do praktické činnosti. (Kraft, Sakofs, 1988)



Obrázek 1: Schéma informačně - asimilačního učení (Hanuš, Cyhtilová, 2009, s. 34)

Druhý proces, který Coleman nazývá **zkušenostní proces učení prožitkem**, využívá k výuce první pomoci *Prázdninová škola Lipnice*. Zkušenostní učení se zásadně liší od již zmíněného tradičního učení. Coleman zkušenostní učení vymezuje následovně. První fází je akce, kdy žáci určitou akci prožijí a po ní již vidí nějaké výsledky. V dalším kroku dochází k pochopení výsledků dané akce. Na základě ní žák získá nové informace, se kterými může dále pracovat. Třetí fází je tzv. pochopení daného principu. Po prožití hry, zážitku a získávání nových zkušeností žák dokáže

propojit zážitek s novou informací. Tím se dostáváme do poslední fáze, kdy žák zvládne aplikovat nové informace skrz akci. (Kraft, Sakofs, 1988)

Zkušenostní učení může být organizováno podle více modelů. Hanuš (2009) rozlišuje mezi tzv. **jednostupňovým modelem**, pracujícím jen se samotným zážitkem, který ale musí být dostačující pro učení. Pro to, aby dostačující byl, je nutné vybrat pravé prostředky k realizaci. **Dvoustupňový model** předpokládá, že po samotném zážitku přichází reflektivní část, která usnadňuje samotné učení.



Obrázek 2: Dvoustupňový model zkušenostního učení (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 34)

Takzvaný **třístupňový model** se rozděluje na dvě hlavní varianty:

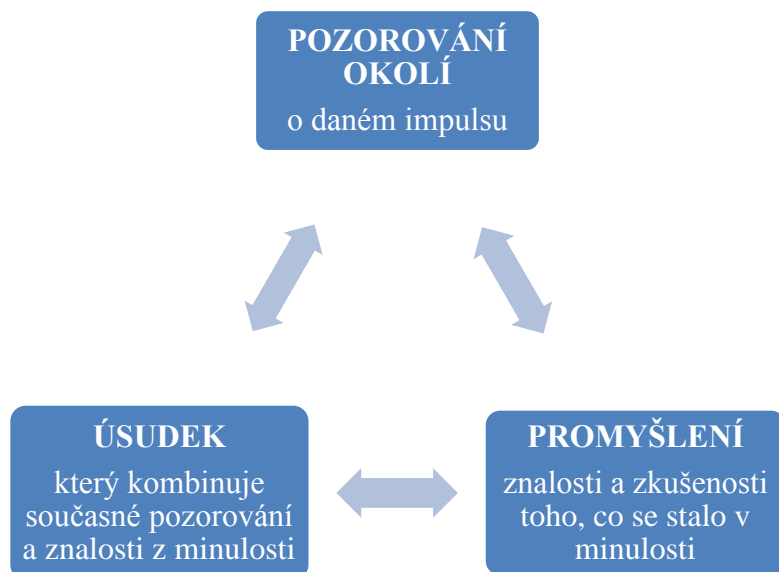
1. první varianta, ze které třístupňový model vychází:



Obrázek 3: Třístupňový model zkušenostního učení (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 35 - 36)

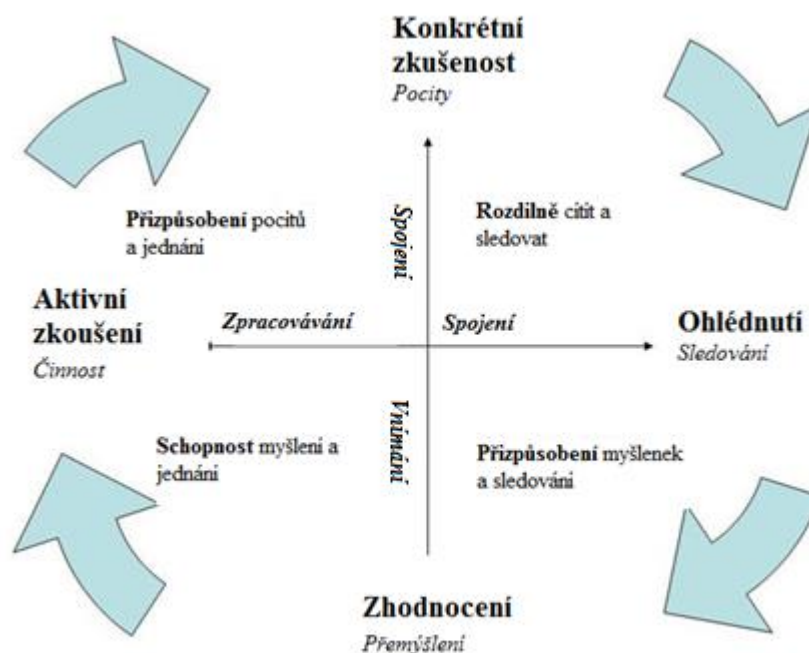
Druhá varianta vychází podle Hanuše z Deweyho modelu zkušenostního učení. Tento model vyzdvihuje, to, že učení spojuje zážitek, pozorování a aktivitu

2. model, který je druhou variantou zkušenostního učení – Deweyho model:



Obrázek 4: Třístupňový Deweyho model zkušenostního učení (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 36 - 38)

**Čtyřstupňový model** zkušenostního učení je poslední, který Hanuš popisuje ve své knize. Čtyřstupňový model neboli Kolbův zkušenostní model učení se nazývá zkušenostní ze dvou důvodů. Je to právě proto, že jeho počátky vycházejí z práce Deweyho, Lewina a Piageta. Dále kvůli tomu, že zážitek hraje velkou roli v tomto procesu učení. Jeho transformací v učebním procesu získává jedinec nové vědomosti a zkušenosti. (Hanuš, 2009) Právě tento model navrhuje ucelený model učení, který kombinuje zážitek, vnímání, poznávání a chování. (Kolb, 1984)



Obrázek 5: Kolbův cyklus (Kolb, 2010)

Model má čtyři fáze. První fáze začíná samotnou akcí, kdy žáci pracují pouze s tím, co již znají a s tím, co si myslí, že je správné. Po akci již můžeme vidět určité výsledky dané akce. Aktivita vychází z různých zkušeností každého žáka - způsobu jejich zapojení, uvedení aktivity a nakonec samotné realizace konkrétní aktivity.

Ve druhé fázi, která plynule navazuje na první, se žáci ohlédnou a reflektují aktivitu, kterou prošli. Zpětně si připomenou klíčové momenty, které v aktivitě proběhly. V této fázi žáci podrobně popisují, jak podle jejich názoru aktivita proběhla, jak se orientovali při cestě k cíli apod. V kroku, který navazuje, začíná hodnocení aktivity. Zde se žáci nezaměřují pouze na osobní pocity spokojenosti s průběhem a dosažením cíle, ale pozornost se vztahuje hlavně na proces řešení a dochází k takzvanému zobecnění. V zobecnění hledáme s žáky důležité body, které měly vliv na průběh akce. Společně se snažíme hledat, co by se dalo v budoucnu zopakovat, a co bychom měli naopak vynechat nebo pozměnit. Po této fázi se dostáváme k poslední fázi a tou je aktivní zkoušení, kde si ověřujeme správnost informací, které jsme při aktivitě použili. (Činčera, 2007)

## 1.2 Prázdninová škola Lipnice

Zkušenostní učení je aplikováno v různých oblastech formálního i neformálního vzdělávání. V České republice je velmi rozšířena zejména v oblasti neformálního vzdělávání metodika Prázdninové školy Lipnice.

Dříve, než se začnu zabývat samotnou metodikou Prázdninové školy Lipnice (PŠL), chtěla bych se stručně zmínit o historii PŠL a o jejích cílech.

### 1.2.1 Cíle PŠL

Cílem Prázdninové školy Lipnice (PŠL) je nezvyklými a náročnými výzvami motivovat v člověku jeho odvalu a tvořivost, jako předpoklad pro získávání nových zkušeností. Prázdninová škola Lipnice podporuje takové zkušenosti, které vedou k pozitivní lidské změně. Tím jsou myšleny změny, které se odráží v pozitivním slova smyslu na sebevědomí člověka, na odpovědném přístupu k jeho vlastnímu životu a druhým lidem. (Holec, 2007) Cílem Prázdninové školy Lipnice je podle Holce mimo jiné „*s použitím silných zážitků a intenzivních lidských vztahů pomoci každému nalézt v sobě nečekané zdroje energie, sebevědomí a spontánní kreativitu.*“ (Leberman, Turčová, 1994, s. 21) Hry, které jsou vhodné právě k dosažení tohoto cíle, napomáhají k rozvíjení různých složek osobnosti, individuálních dovedností, schopností a vlastností za pomoci nácviku nebo nápodoby. (Hrkal, Hanuš, 1997) Dle Hanuše nás hra „*přivádí k lepšímu poznání sebe a svých dosud utajených schopností, pomáhá odbourávat nejrůznější bariéry, a tak ovlivňuje psychickou odolnost, sebevědomí a sebedůvěru.*“ (Hrkal, Hanuš, 2007, s. 14)

### 1.2.2 Historie PŠL

Ohlédnutí do historie Prázdninové školy Lipnice je důležité pro pochopení pravé příčiny toho, z jakého důvodu vznikla, a proč je taková, jaká je.

„*Prázdninová škola Lipnice navázala na historické zdroje české výchovy a pobytu v přírodě.*“ (Neuman, Hanuš, 2007, s. 17)

Zasloužil se o to právě dr. Václav Vlček, který byl absolventem Fakulty tělesné výchovy spolu s Antonínem Mendlem, který v podhradí hradu Lipnice začal s výstavbou nového střediska pro výchovu v přírodě. Zkušební provoz byl zahájen v roce 1970. Za další podpory mnoha dalších lidí mohla v roce 1978 zahájit svou

činnost Prázdninová škola Lipnice ČÚV SSM, dnes Prázdninová škola Lipnice. Při svém vzniku přejímala zkušenosti ze svého „experimentálního období“, které je datováno od roku 1970 do roku 1976. Celá koncepce Prázdninové školy Lipnice byla budována na přesvědčení, „že život má lidi otvírat, ne uzavírat, má je zbavovat strachu a dodávat jim na dosažitelnosti, že aktivní využívání volného času u mladých lidí plní svou funkci tehdy, má-li člověk mj. možnost objevovat a rozvíjet své schopnosti, konfrontovat své myšlení, citění a chápání světa, ocitá-li se v situacích, vyžadujících maximální nasazení všech duševních a tělesných sil.“ (Gintel, 2007, s. 5) Významnou roli pro úspěch Prázdninové školy Lipnice hrálo vysoce konkurenční prostředí v rámci instruktorského sboru. (Gintel, 2007)

V roce 1989 měli všichni členové Prázdninové školy Lipnice jediný cíl, a to postavit se na vlastní nohy. Rozhodnutí přišlo na konci ledna roku 1990 a o pár měsíců později již byla Prázdninová škola Lipnice oficiálně samostatným zájmovým občanským sdružením. Od roku 1990 Prázdninová škola Lipnice procházela a prošla proměnou, která nebyla zrovna malá. Jedním z činů Prázdninové školy Lipnice bylo, že položila základy metody pořádání kurzů a mnoho dalších akcí v oblasti výchovy v přírodě a zážitkové pedagogiky, kterou proto můžeme nazývat metoda Prázdninové školy Lipnice. Pro léta 80. byla pro Prázdninovou školu Lipnici typická snaha odhalit a popsat postupy a principy. Tedy teorie a metody Prázdninové školy Lipnice – zejména dramaturgie, režie, práce se zážitkem a atmosférou.

V letech 90. byly metody doplňovány o další kapitoly – review, bezpečnost programů a zdravotní zajištění kurzů. Důležitou součástí metod Prázdninové školy Lipnice byly a stále jsou všechny hry a programy, které jsou přímo od instruktorů Prázdninové školy Lipnice. (Holec, 2007)

V historii kurzů Prázdninové školy Lipnice najdeme mnoho dramaturgicky odlišných typů kurzů s různými základními tématy, které jsou zaměřeny na různé věkové kategorie.

Na počátku devadesátých let Prázdninová škola Lipnice zakládá svoji dceřinou společnost: Česká cesta, s.r.o. Česká cesta je zaměřena na v té době dynamicky se rozvíjející firemní prostředí. V ČR zavádí kurzy dle metodik Outward Bound. (Holec, 2007)



### 1.2.3 Metodika PŠL

Během let se metodika Prázdninové školy vyvíjela a prohlubovala. Od počátečních experimentů se Prázdninová škola Lipnice dostala až k odborné publikační činnosti. (Neuman, Hanuš, 2007) Tato práce se nezabývá samotnou metodikou Prázdninové školy Lipnice, ale pro tvorbu programu bylo nutné dodržet některé její postupy a zásady:

- ✓ Zásada cílování – neboli od cíle k prostředkům. Klade důraz na detailní formulování cílů kurzů.
- ✓ Zásada motivace – neboli cílené motivování účastníků při samotné akci. Motivace k maximálnímu výkonu.
- ✓ Zásada dramaturgie – rozlišujeme tři fáze této zásady:
  - Teoretická dramaturgie - při této zásadě dochází k promyšlení programů, a to ve vztahu k danému cíli projektu.
  - Praktická dramaturgie – aktuální práce s daným programem, motivací, skupinovou dynamikou a zpětnou vazbou v konkrétních situacích.
  - Ideální dramaturgie – je již práce s programem po skončení projektu. Zde už známe celý průběh projektu a víme přesně, jak by mohla ideální podoba projektu vypadat.
- ✓ Zásada výrazových prostředků – v této zásadě je kladen důraz na hudbu, pohyb, světlo, barvy, vůně, místnost, přírodu apod.
- ✓ Zásada ovlivňování osobnosti prostřednictvím situací – hra, děj, role, závod, soutěž aj.
- ✓ Zásada zpětné vazby – celý proces uzavírá a může mít různé formy jako například rozbor, test, anketu, divadlo apod. (Neuman, Hanuš, 2007)

## 1.3 Kurzy ZDrSEM

### 1.3.1 Co je ZDrSEM

Jedním z mladších projektů Prázdninové školy Lipnice je ZDrSEM, zdravotnický seminář, který byl vytvořen v roce 1996.

ZDrSEM je zkratka ze dvou slov. Ze slova Zdravotní a SEMinář. Tento seminář byl vytvořen v roce 1996 lékaři a instruktory Prázdninové školy Lipnice. Seminář, který

nabízí výuku první pomoci využitím metod Prázdninové školy, je založen na motivaci, praktické výuce a herních aktivitách. Postupně se začal vyvíjet systém vzdělávání v oblasti první pomoci jak pro laiky, tak i pro profesionály a kurzy byly postupně akreditovány u MŠMT ČR. Pod vedením Roberta Pleskots začal vznikat v rámci Prázdninové školy Lipnice projekt ZDrSEM. Společně, se školicím střediskem Zdravotní záchranné služby hlavního města Prahy začal vznikat a následně byl realizován grantový projekt Metodické centrum výuky první pomoci. Ten je zaměřený právě na vzdělávání laických školitelů první pomoci zážitkovou metodou.

ZDrSEM, neboli zdravotní semináře první pomoci, jak jsem již zmínila, aplikují principy zážitkové pedagogiky a vycházejí z metod Prázdninové školy Lipnice. Lektori na těchto kurzech jsou jak profesionálové ve zdravotnickém oboru – sestry, záchranáři, lékaři, tak i laici, kteří jsou vyškoleni.

### 1.3.2 Metodika kurzů

Metodika těchto kurzů je založena na stejném principu jako u všech ostatních kurzů Prázdninové školy Lipnice. Kurzy jsou opřeny o zážitkovou pedagogiku. Důležitou složkou jsou realistické simulace s praktickými nácviky a modelové situace. Lektori před účastníky staví obrovské výzvy, což účastníkům po jejich zdolání posunuje osobní hranice a posiluje jejich sebevědomí. Hlavním cílem těchto kurzů je najít odvahu zahájit první pomoc a schopnost ji úspěšně dokončit.

Velmi důležitá je také vlastní zkušenost. Vlastní zkušenost je nenahraditelná a během kurzů ji používají jak instruktoři, tak i účastníci. ZDrSEM využívá tři základní metody - **modelové případy**, popis skutečných událostí, které člověku přiblíží realitu a obraz zdravotnických případů. Lze zde sledovat změny v čase – vývoj stavu a reakci na první pomoc. **Realistické simulace** – během teorie se vše zkouší v praxi, případně se po každé části teorie daná část vyzkouší v praxi. Na začátku kurzu je vše bez krve, křiku a podobně stresových situací, ale postupně se přidává na opravdovosti, aby vše bylo více reálné a účastník si mohl uvědomovat vážnost situace. **Praktický nácvik**. Od samotného začátku se na kurzech účastníci vzdělávají nejen hlavou, ale také rukama. Praktický cvik je důležitý a stále opakování přináší účastníkům nejen větší klid, ale i jistotu v daných úkonech. (Štěpánek, Pleskot, 2009)

## 1.4 Metodika první pomoci ČČK

Informačně – asimilační proces učení je v České republice rozšířen zejména v prostředí formální výuky. Jeho vliv ale můžeme najít i v metodice pořádaných neziskovými organizacemi, jako jsou například kurzy první pomoci Českého červeného kříže.

Český červený kříž je humanitárním občanským sdružením, které působí na celém území České republiky. Český červený kříž je součástí Mezinárodního červeného kříže a řídí se Základními principy ČK&ČP.

V roce 1993 byl Český červený kříž uznán Mezinárodním výborem Červeného kříže, a za člena Mezinárodní federace Červeného kříže a Červeného půlměsíce byl přijat 25. 10. 1993. (Švejnoha, 2006)

Český červený kříž působí hlavně v těchto oblastech: humanitární, sociální, zdravotní a zdravotně – výchovné.

Metodika Českého červeného kříže je různorodá. Nejčastěji se řídí ústředím Českého červeného kříže podle příručky schválených norem, nebo se metodika upravuje a tvoří dle klienta, pro kterého je výuka určena.

Český červený kříž provádí výuku jak dětí a mládeže, tak i dospělých a to v těchto následujících normách znalostí:

- Mladý zdravotník I. a II. stupně – kurz je v rozmezí 10 až 16 hodin, a jsou zde školeni žáci I. a II. stupně základní školy. Pro děti, které jsou v těchto normách vyškoleny, jsou pořádány postupové soutěže Hlídek mladých zdravotníků.
- Zdravotník ČČK Junior – trvající celkem 20 hodin, pro mládež ve věkovém rozmezí 16 – 18 let.
- Zdravotnická příprava uchazečů o řidičský průkaz- kurz, který trvá 6 hodin. Zde je zahrnut rozsah výuky zdravotnické přípravy včetně praktického výcviku v poskytování první pomoci, který je dán Zákonem č. 247/2000 Sb., o získávání a zdokonalování odborné způsobilosti k řízení motorových vozidel. Na tuto normu je Český červený kříž držitelem certifikátu Evropské komise pro první pomoc (EFAC).

- Základní norma zdravotnických znalostí – tato výuka probíhá ve 12 hodinách, naplní jsou základy první pomoci, proto je doporučována široké veřejnosti. Na tuto normu je Český červený kříž také držitelem certifikátu Evropské komise pro první pomoc (EFAC). Průkaz, který je po splnění výuky klientovi vydán, má mezinárodní platnost.
- Základní norma zdravotnických znalostí pro pedagogické pracovníky – výuka trvající celkem 20 hodin je akreditována MŠMT a od předchozí normy se liší přidáním 8 hodinového modulu. Výuka je zaměřena na první pomoc u dětí.
- První pomoc pro příslušníky tísňových složek – kurz je určen pro členy HZS, dobrovolné hasiče, příslušníky PČR, Městské policie a příslušníky ostatních nezdravotnických složek integrovaného záchranného systému (IZS).
- Zdravotník zotavovacích akcí – kurz, který trvá 40 hodin. Na tuto výuku má Český červený kříž akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Absolventi tohoto kurzu jsou oprávněni vykonávat zdravotníky na zotavovacích akcích a na školách v přírodě.
- Dobrovolná sestra ČČK – tato výuka trvá již 57 hodin, a absolventi tohoto kurzu mohou zajišťovat zdravotnické služby na různých akcích, ale také mohou působit jako zdravotníci při mimořádných událostech jako členové humanitárních jednotek ČČK. Tato výuka navazuje na Základní normu zdravotnických znalostí.
- Zdravotnický instruktor ČČK – je nejvyšší normou znalostí první pomoci v Českém červeném kříži a trvá 56 hodin. Této výuce předchází povinné školení DOS případně ZZA. Celkový rozsah školení je proto 108 – 125 hodin. Toto školení spadá pod organizaci Úřadu České červeného kříže a je určeno pouze pro účastníky z Českého červeného kříže.

Český červený kříž má nyní už mnoho metodik, které jak jsem již zmiňovala, se upravují hlavně podle potřeb konkrétních klientů.

V současné době již Český červený kříž začíná spolupracovat také s Prázdninovou školou Lipnicí. (Český červený kříž, 2009)

## 1.5 Kurzy první pomoci pro adolescenty

### 1.5.1 Specifika učení u adolescentů

Bakalářská práce je zaměřena na kurzy první pomoci pro věkovou skupinu od 15 – 20 let. Období adolescence má jako každé jiné období svá specifika. (Macek, 2003) uvádí, že adolescence je obdobím, které klade nároky jak na adolescenta, tak i na jeho okolí. Možná proto je toto období charakterizováno obdobím bouření a krizí. V tomto věkovém stádiu se mění dětské jistoty v dospělé hodnoty, a ačkoli po právní stránce se člověk v tomto věku stává dospělým, v oblasti psychické a sociální je tomu o něco později. Hlavním úkolem v tomto období je příprava na budoucí povolání. Adolescent také v tomto věku dozrává v samostatnou, vyspělou a nezávislou osobnost. Můžeme říci, že adolescence je dospívání i mládí současně. Rozlišuje se od ostatních životních etap a rozlišuje se na tři fáze, a to **časnou adolescenci (10 – 13 let)**, **střední adolescenci (14 – 16 let)** a **pozdní adolescenci (17 – 20 let)**. Každá z těchto životních etap má své charakteristiky. Hlavní charakteristikou u všech tří fází však zůstává, že je adolescence považována za most mezi dětstvím a dospělostí. Dříve si dítě mohlo „vystačit“ s observačním učením, které je založené na konkrétním pozorování, imitaci a zpětné vazbě, která je ovšem bezprostřední. V období adolescence se ovšem povaha učení zcela mění. To je způsobeno mnoha faktory, například tím, že se adolescent dostává do nových složitých situací, se kterými se musí vypořádat. (Macek, 2003)

Vágnerová (2008) uvádí, že dospívající mají větší kapacitu paměti. Je to z toho důvodu, že umějí používat účinnější strategie. To jim umožní udržet v paměti informace, které potřebují aktuálně. V tomto období také používají zralejší způsob selektivního opakování, více se zaměřují na obtížnější učivo. Někteří jedinci začínají používat tzv. elaborace, což znamená, že si látku uspořádají tak, aby se jim učení látky co nejvíce usnadnilo. V období adolescence se také rozvíjí metapaměť. Dospívající dovedou lépe odhadnout své znalosti a jejich strategie při učení je účinnější. Dokážou být více realističtí ve svém odhadu a vědí, že se musí učit déle. (Vasta a kol., 1995, Siegler, 1998)

Styl myšlení se jinak zásadním způsobem nemění. Formální operace si dokáže lépe zafixovat a další zdokonalení spočívá hlavně ve cvičení a získávání nových zkušeností. Je zde typická flexibilita a schopnost využívat nové způsoby k řešení

daného úkolu. Adolescenti nemají mnoho zkušeností, což je sice dobré v tom, že nejsou zkušenostmi omezováni, ale na druhou stranu jim nedostatek zkušeností ztěžuje zvládání situací, v nichž by se je dalo využít. Často mají problém s tím, že jejich úsudek může být snadno zatížen emocionálně. Adolescent se dovede nadchnout a jeho nadšení ovlivní i jeho úvahy o problému.

V tomto období se rozvíjí také metakognice, což znamená, že se adolescentům začíná zlepšovat odhad vlastních schopností a dovedností. Dovedou mnohem lépe odhadnout, jaké mají možnosti. Dokážou si proto stanovit takové cíle, kterých mohou lépe dosáhnout. (Vágnerová, 2008)

Pro dospívající není důležité pouze přátelství mezi vrstevníky, ale pouhá fyzická přítomnost druhých osob. Mohou sledovat, srovnávat, vyjadřovat se a tím poznávat sama sebe. (Macek, 2003)

Období dospívání je obdobím velké vztahovosti, přecitlivělosti a nevyrovnanosti. Postupně však dochází ke stabilizaci emocí. Začínají se rozvíjet vlastnosti jako vytrvalost a postupně také sebeovládání. (Vágnerová, 2008)

## 2 Praktická část

Bakalářská práce je zaměřena na srovnávání dvou rozlišných výukových metod první pomoci. Srovnání proběhlo při realizaci dvou kurzů. První kurz byl vytvořen podle metodiky Prázdninové školy Lipnice, druhý kurz podle metodiky Českého červeného kříže.

### 2.1 Tvorba programu dle metodik ČČK a PŠL

Kurz první pomoci metodou Prázdninové školy Lipnice se konal v termínu od 26. 10. do 28. 10. 2012. Probíhal ve skautské základně v Hanychově v Liberci. K dispozici jsme měli dvě skautské klubovny, prostory v chodbách skautské základny a prostory před skautskou klubovnou, kde bylo dostatek prostoru pro simulace a aktivity.

Druhý kurz, jehož program byl sestaven dle metodiky Českého červeného kříže, se uskutečnil v termínu od 9. – 11. 11. 2012 na stejném místě a za stejných podmínek, jako kurz předchozí.

Oba kurzy měly stejné cíle:

**C1:** Většina účastníků po ukončení kurzu zná zásady při postupu k podání první pomoci a ví, jak správně při podání první pomoci postupovat.

**C2:** Většina účastníků na konci kurzu vyřeší akutní situace, které se týkají první pomoci.

**C3:** Většina účastníků bude mít po skončení kurzu větší znalosti v první pomoci.

**C4:** Všichni lektori po skončení kurzu potvrdí, že byl pro ně kurz přínosem.

**Lektori kurzu:** V obou kurzech byli k dispozici čtyři stejní lektori:

- Bc. Alena Kakrdová
- Kateřina Nawratovitzová
- Evžen Šulc, DiS.
- Markéta Bednářová, DiS.

**Lektor č. 1** – Alena je absolventkou Technické univerzity v Liberci, oboru pedagogika volného času. Nyní studuje magisterský navazující obor učitelství v Olomouci. Alena je velmi schopná, jelikož má dlouholeté zkušenosti s nejrůznějšími akcemi a skupinami účastníků. Byla velkou podporou v mém lektorském týmu.

**Lektor č. 2** – Kateřina je studentkou třetího ročníku oboru pedagogika volného času na Technické univerzitě v Liberci. Kát'a umí skvěle pracovat v týmu, je velmi milá, bezkonfliktní a zodpovědná.

**Lektor č. 3** – Evžen je absolventem oboru Zdravotnický záchranář v Praze. V současné době pracuje jako záchranář. Evžen byl pro mě oporou hlavně v odborných věcech, které se týkaly první pomoci. Evžen je velkým optimistou, je příjemný, bezkonfliktní a ve svém oboru se velmi vyzná.

**Lektor č. 4** – Markéta je absolventkou oboru Zdravotnický záchranář v Praze. Nyní je studentkou třetího ročníku oboru Pedagogika volného času na Technické univerzitě v Liberci.

### **2.1.1 Program kurzu PP organizovaný pomocí metodiky PŠL**

Tohoto kurzu se zúčastnilo 7 dívek a 3 chlapci ve věkovém rozmezí 15 – 20 let. Díky vyplněným pretestům jsme věděli, že celkem sedm účastníků již absolvovalo nějaký kurz první pomoci. Dva z nich kurz absolvovali v rámci vysoké školy, další dva účastníci kurz prováděli u Českého červeného kříže, jeden z nich u Junáka, další při Hot rock – Svět zážitků a jeden si nepamatuje, kde se kurzu první pomoci zúčastnil.

Tento kurz byl vytvořen na základě zážitkového učení. Podle metodiky kurzu ZDrSEM od Prázdninové školy Lipnice.

#### **Pátek**

Všichni účastníci dorazili na domluvenou hodinu mezi 16. – 17. hod. odpolední. Po příjezdu účastníků byli účastníci vyzváni, aby se posadili do kruhu. Poté byl kurz zahájen. Pod vedením lektora č. 1 začalo prvotní seznámení a zahájení kurzu. Účastníci byli přivítáni a seznámeni s programem kurzu.

Program začal seznamováním, jelikož ne všichni účastníci se mezi sebou znali. Seznamování proběhlo formou hry s kamínky. Po úvodní seznamovací aktivitě, byli účastníci požádáni, aby se s námi podělili o jejich zkušenosti s první pomocí.



Ihned po úvodu a seznámení následovala simulace, která probíhala venku. Lektorka č. 1 náhodně vybrala pět účastníků a poslala je se mnou ven. Účastníkům bylo vysvětleno, co se bude dít. Jejich úkolem bylo simulovat otřes mozku. Jak budou otřes mozku předvádět, jim bylo vysvětleno. Účastníci – simulanti si našli adekvátní místo venku, kde sehráli svou roli. Lektorky č. 1 a č. 2 mezitím vysvětlily účastníkům – zachráncům, co mají dělat oni. Každý z nich měl jednoho svého zraněného, o kterého se musel jakkoli postarat. Simulační aktivita byla zvolena hned na začátek kurzu z toho důvodu, abych byl přehled o tom, jak budou účastníci reagovat, a jaké mají základy první pomoci. Po této simulaci byla celé aktivita rozebrána.

Po této aktivitě navazovala teorie s vysvětlením tří kroků, které jsou nejdůležitější pro záchranu postiženého. Během teoretického výkladu byla provedena názorná ukázka celého postupu na lektorce č. 1. Poté si každý účastník měl možnost všechny tři kroky vyzkoušet na lektorce. Tyto tři kroky byly převedeny do simulace, která teorii předcházela, aby si účastníci mohli spojit zážitek s teorií. Po ukončení aktivity následovala další simulace, kde si účastníci mohli vyzkoušet tři kroky při podávání první pomoci. Ti účastníci, kteří v minulé aktivitě simulovali, nyní zachraňovali účastníky, kteří v předchozí aktivitě zachraňovali. Po této aktivitě následovalo opět rozebrání situace. Účastníci – simulanti popisovali, co hráli za zranění, a jak o ně bylo postaráno. Účastníci – záchranáři popsali, jak danou situaci vyřešili, co si myslí, že udělali správně a naopak. Lektori následně poskytli zpětnou vazbu – co bylo dobře, popřípadě, co by mělo být příště jinak.

Po večeři následovala poslední část programu, která se týkala legislativních aspektů první pomoci. Tuto aktivitu vedla lektorka č. 2. Tato část programu probíhala spíše formou diskuse. Před ukončením pátečního dne, byli účastníci požádáni, aby si sedli do kroužku, kde měl každý z účastníků možnost říci, jak se jim den líbil a zda bylo něco, co jim nevyhovovalo apod. Na závěr byli účastníci seznámeni s programem na další den.

## **Sobota**

Sobotní den začínal v půl osmé ráno rozvíčkou. Následovala snídaneň. Během snídaneň dorazil další lektor, Evžen Šulc, DiS., který pracuje jako záchranář v Praze. Po snídání byl zahájen program. Na začátku programu proběhlo seznámení účastníků

s Evženem. Poté Evžen (lektor č. 3) navázal s teorií, která se týkala čísel na dispečink. Vysvětlil účastníkům rozdíly mezi 155 a 112. Vysvětlil jim, jak správně s dispečerkou komunikovat, jak se chovat při telefonování s ní. Připojil také videozáznam, kde si mohli účastníci poslechnout reálné volání na dispečink záchranné služby. Během teorie, kterou měl lektor č. 3 na starosti, byla připravována simulační aktivita. Lektorku č. 1 měla namaskovanou bodnou ránu na břicho s nožem v místě vpichu. Ležela na chodbě, byla při vědomí a krvácela. Lektorka č. 2 hrála hysterickou kamarádku oběti, která během diskuze, která již probíhala mezi účastníky, vběhla do místnosti mezi ně a hystericky křičela a prosila o pomoc. Tím začala další aktivita. Po této simulaci, která trvala cca 10 – 15 min. se všichni přesunuli zpět do hlavní místnosti. Na zemi byly již připraveny smajlíci, pomocí kterých byl udělán debriefing. Každý z účastníků si vybral jednoho smajlíka, který vypovídal o tom, jak se právě účastník po této aktivitě cítí. Po krátkém debriefingu následovalo rozebrání situace a pauza na oddych.



Obrázek 6: Simulační aktivita – pobodání

Po pauze přišla na řadu další teoretická část, která byla úkolem lektorky č. 1 a lektora č. 3. Tato část byla zaměřena na krvácení. Během teorie si účastníci vyzkoušeli různé obvazové techniky, které později využili při simulaci, která byla právě na

krvácení zaměřena. Na tuto simulaci byli účastníci opět rozděleni. Pět účastníků – simulantů bylo namaskováno na různé typy krvácení a zaujali místo na různých místech budovy. Každý z účastníků – záchranářů měl za úkol najít si jednoho raněného, o kterého se musel postarat. K záchraně měli účastníci – záchranáři k dispozici lékárničky. Po této simulaci, která trvala cca 15 min., byla celé aktivita s účastníky rozebrána. Nejprve proběhla otevřená diskuze, poté byli účastníci – záchranáři vyzváni k tomu, aby popsali, jak postupovali při první pomoci a zároveň, jak se cítili. Účastníci – simulanti nám také sdělili své pocity. Po této simulační aktivitě byla delší pauza spojená s obědem.

Po obědě byla připravena další simulace. Lektorka č. 1 poprosila účastníky, kteří v simulaci před obědem zachraňovali, aby šli s lektorkou č. 2 na chodbu, kde byla účastníkům namaskována řezná rána na dlani. Tito účastníci měli za úkol vžít se do role malého dítěte, které chtělo udělat svému rodiči radost namazaným chlebem. Bohužel se při mazání chleba řízli a brečící běželi za rodičem s nožem v ruce. Během této aktivity bylo opět velmi důležité dbát na bezpečnost. Po této aktivitě následovala pouze diskuze a sdělení pocitů účastníků.

Poté následovala opět pod vedením lektora č. 3 teorie, která se věnovala **bezvědomí**. Během teorie si účastníci vyzkoušeli postup při bezvědomí na lektorce. Dále byla účastníkům názorně předvedena resuscitace na resuscitační panně, kterou si měl možnost každý účastník vyzkoušet.

Teorie, která následovala, se týkala **autonehody** a správného postupu při ní. Při autonehodě je jedním z nejčastějších úrazů poranění páteře. Proto se rovnou navázalo teorií, která se týkala právě poranění páteře. Zde si účastníci mohli vyzkoušet zacházení s člověkem, u kterého je podezření na poraněnou páteř. Také si mohli vyzkoušet vyprošťování raněného z vozidla.

Během teorie, kterou měl na starosti lektor č. 3 společně s lektorkou č. 1, zbytek realizačního týmu připravoval další simulaci, která se uskutečnila venku. Jednalo se o autonehodu. Účastníci byli opět vtaženi do situace tím, že do místnosti přiběhla lektorka. Prosila účastníky, aby jí šli pomoci, jelikož se venku stala autonehoda a ona potřebuje pomoci se záchranou zraněných. Při této simulaci měli účastníci k dispozici lékárničky. Aktivita trvala cca 15 – 20 min.



Obrázek 7: Autonehoda - sražený chodec

Po ukončení aktivity následovala večeře. Po večeři bylo navázáno na poslední aktivitu, která byla společně rozebrána. Účastníci se rozdělili podle toho, koho zachraňovali, a v týmech měli za úkol sepsat, jak v aktivitě postupovali. Na tento úkol měli 10 min. Po sepsání jeden ze skupiny na flipchart napsal postup, na kterém se dohodli ve skupině. Poté bylo každé zranění a postup ošetření jednotlivě rozebrány v rámci celé skupiny.

Následující teorie se týkala popálenin. Tato část probíhala pod mým a Evženovým vedením. Popsány byly základní typy popálenin, způsob jejich ošetření, kde se s nimi můžeme nejčastěji setkat apod.

Po teorii následovala poslední simulační aktivita, která se týkala právě probraných popálenin. Účastníci byli rozděleni na záchranáře a simulanty. Simulanti představovali děti a záchranáři jejich rodiče.

Po aktivitě následovala otevřená diskuze, kde se účastníci podělili o své pocity, a byly rozebrány postupy, kterými se při aktivitě řídili. Na závěr dne byli účastníci vyzváni, aby si sedli do kroužku, kde nám každý sdělil, co nového si tento den odnesl a co ho nejvíce bavilo.

### **Neděle**

Nedělní program byl zahájen v 9:00 hod., opakováním. Opakování proběhlo na dvou simulačních aktivitách, které byly pro účastníky připraveny. Všechny deset účastníků bylo náhodně rozděleno do dvou skupin po pěti. Každá skupina měla k dispozici dvě lékárničky. Obě skupiny souběžně zachraňovaly v obou aktivitách. Po jejich ukončení, se skupiny vyměnily a zasahovaly ve druhé simulaci.

Po ukončení aktivity, která trvala 30 min., byly s účastníky rozebrány obě simulace.

Poté přišla na řadu krátká teorie, která se týkala zlomenin. Zlomeniny měla na starosti lektorka č. 2 společně s lektorem č. 3. Tato část byla pouze teoretická. Lektori seznámili účastníky se základními typy zlomenin a způsobem jejich ošetření. Také jim byly předvedeny různé typy dlah, které slouží k znehybnění končetin. Následoval prostor na dotazy a případné doplnění informací.

V 11:30 již přišlo na řadu závěrečné praktické zkoušení, které bylo opět v podobě simulací. Dohromady bylo celkem pět stanovišť. Na každém stanovišti byly následující situace (zranění), které musel účastník zvládnout:

1. úraz elektrickým proudem
2. poranění hlavy, resuscitace
3. intoxikace alkoholem
4. pád z výšky – poranění žeber
5. masivní krvácení

Všemi stanovišti postupně prošli všichni účastníci. Na vyřešení jedné aktivity měli 5–10 minut. Při jednotlivých simulacích probíhalo pozorování postupu, který účastník zvolil. Pozorování měl na starosti lektor č. 3 společně se mnou. Každý „záchranář“ byl ohodnocen ve škále od 1 do 5 (známkování stejné jako ve škole). Podrobné hodnocení jednotlivých účastníků při každé aktivitě je k dispozici v přílohách.

Pozorování při tomto závěrečném simulačním kolečku bylo pro výzkum stěžejní, a je dále detailně popsáno.



Obrázek 8: Závěrečné simulační kolečko - Pád z výšky

Po ukončení závěrečného kolečka byla každá simulace rozebrána s účastníky. S účastníky byl rozebrán celkový postup, popřípadě došlo k ujasnění, jak měl správný postup vypadat. Poté bylo sděleno každému účastníku ohodnocení.

Na úplný závěr byli účastníci požádáni, aby si sedli do kroužku. Každý z účastníků měl možnost říci cokoli, co se kurzu týkalo - jak se mu kurz líbil, zda mu něco přinesl, jestli ano, tak co, apod. Poté jsme se s účastníky rozloučili a kurz ukončili.

### **2.1.2 Program kurzu PP organizovaný pomocí metodiky ČČK**

Program tohoto kurzu byl sestaven dle modelu informačně – asimilačního učení, a to podle metodiky kurzu od Českého červeného kříže.

#### **Pátek**

Tohoto kurzu se zúčastnilo opět 10 účastníků. Z toho 8 dívek a 2 chlapci ve věku 15 – 20 let. Pět účastníků v pretestu uvedlo, že již absolvovali kurz první pomoci. Dva z těchto účastníků absolvovali kurz první pomoci pod Junákem, tři z nich si již nepamatují, kde kurz první pomoci absolvovali.

Všichni účastníci přijeli mezi 16. – 17. hodinou. Po příjezdu byli účastníci vyzváni, aby si sedli do kroužku. Lektorka č. 1 zahájila kurz. Účastníci byli přivítáni, došlo k představení lektorů a poté byli účastníci seznámeni s průběhem celého kurzu. Následně byli účastníci požádáni, aby se představili a řekli nám, jaké mají zkušenosti s první pomocí. Po tomto úvodním kolečku, stejně jako v předchozím kurzu, přišla na řadu seznamovací hra s kamínky.

Po úvodu a seznámení se s účastníky byl kurz zahájen teorií, která se týkala základního postupu při poskytování první pomoci. Účastníkům byly vysvětleny základní pojmy (3 kroky – rozhlédni se, reaguj, rozmýšlej). Po teoretickém výkladu byl lektory prakticky předveden správný postup.

Po ukončení této části následovala pauza spojená s večeří. Po večeři kolem 19:00 začal další program. Účastníci byli náhodně rozděleni do dvojic. První z dvojice dostal informace k tomu, co bude předvádět. Druhý z dvojice si u svého kolegy vyzkoušel správný postup, který byl již probrán v teorii. Po vyzkoušení si účastníci role vyměnili.

Následovala teorie, která se týkala legislativních aspektů první pomoci. Tato část probíhala pod vedením lektorky č. 1.



Před ukončením celého dne byli účastníci vybídnuti k tomu, aby si společně s námi sedli do kroužku. Zajímalo nás, jak se po první části programu cítí, zda nám chtějí něco sdělit. Nakonec byli seznámeni s programem na další den.

## **Sobota**

Sobotní den začal podle plánu v 7:30 rozcvičkou. Program byl zahájen v 9:00 teorií, která byla zaměřena na volání na dispečink a popsání čísel 155 a 112. Tuto aktivitu měl na starosti lektor č. 3. Po vysvětlení, lektor č. 3 společně s lektorkou č. 2, prakticky předvedli účastníkům volání na dispečink. Po praktické ukázce byli účastníci vybídnuti k tomu, aby se rozdělili do dvojic a vyzkoušeli si volání mezi sebou. Jeden účastník zastával roli dispečera, druhý roli volajícího. Po vyzkoušení si role mezi sebou vyměnili. Následně padaly různé dotazy a zkušenosti, které účastníci s voláním na dispečink záchranné služby měli.

Po této aktivitě následovala krátká pauza. Poté lektorka č. 2 navázala teorií týkající se krvácení. Vyjmenovala typy krvácení, popsala rozdíly mezi jednotlivými typy, kladla velký důraz na bezpečnost, která je při krvácení obzvláště důležitá. Během teorie lektorka č. 1 účastníkům názorně předvedla lékárničky a pomůcky, které slouží k zástavě krvácení (obvazy, sterilní krytí, dezinfekce, rukavice apod.) Lektor č. 3 doplnil pro lepší představu vlastní zkušenosti z praxe. Následovala pauza na oběd.

Po obědě přišla na řadu teorie týkající se bezvědomí, která byla pod vedením lektora č. 3. Účastníkům byly vysvětleny 3 nejzákladnější věci, které u bezvědomí zjišťujeme. Byli seznámeni s různými typy bezvědomí a s tím, jak se při ošetřování jednotlivých typů bezvědomí mají chovat. Při teorii byl účastníkům znovu názorně předveden postup, který se účastníci učili na začátku kurzu. Rozdíl byl v tom, že nyní byly předváděny všechny typy bezvědomí. Během vysvětlování typu bezvědomí, kdy člověk nedýchá, netepe a nereaguje, přišla na řadu názorná ukázka resuscitace na resuscitační panně. Po ukázce si každý z účastníků měl možnost resuscitaci vyzkoušet, jak samostatně, tak ve dvojicích.

Po resuscitaci následovala další teoretická část - autonehoda. Nejprve nás zajímalo, zda se někdy některý z účastníků s autonehodou setkal, popřípadě jak se zachoval. Po chvilkové diskuzi na toto téma přišla na řadu teorie, kde byl správný postup při autonehodě popsán. Poté byla účastníkům položena otázka, zda ví, jaké



nejčastější poranění může vzniknout právě při autonehodě. Na autonehodu bylo navázáno teorií poranění páteře. Po této části následovala krátká pauza.



Obrázek 9: Návuk resuscitace

Po pauze byli účastníci náhodně rozděleni do dvojic. Ve dvojicích si vyzkoušeli postupně ošetřit všechny tři typy bezvědomí. V rolích se účastníci vždy vyměnili. Při posledním typu bezvědomí, kdy pacient nedýchá, netepe a nereaguje, si účastník

vyzkoušel resuscitaci na resuscitační panně. Účastníci měli také možnost vyzkoušet si, jak zacházet s člověkem, který má podezření na poranění páteře a vyprošťování člověka z vozidla. Tyto aktivity prováděli účastníci společně s lektory.

Kolem 18:00 byla pauza spojená s večeří. Po večeři následovala poslední část sobotního programu týkající se popálenin, vedená lektorkou č. 2 a lektorem č. 3. Společně popsali základní typy popálenin, vysvětlili, jak se popáleniny měří, jaký typ popálenin je nejnebezpečnější apod. Po této aktivitě proběhla ještě krátká diskuze a dotazy, které byly směřované na lektory. Panovala uvolněná atmosféra.

Den byl zakončen kolečkem, kdy každý z účastníků i lektorů sdělil své pocity z uplynulého dne. Účastníci se s námi podělili o to, co pro ně bylo nové a co si z dnešního dne odnesli.

## **Neděle**

Nedělní program, který byl zahájen v 9:00, začal teorií, která byla pod vedením lektorky č. 2 a lektora č. 3. Lektoři s účastníky probrali základní rozdělení zlomenin, jejich ošetření, zároveň účastníkům ukázali různé typy dlah, které slouží k znehybnění zlomených končetin. Účastníci si měli možnost také znehybnění končetin pomocí dlah vyzkoušet.

Po ukončení této části v 10:15následoval prostor na zopakování všeho, co bylo během celého kurzu probráno a vyzkoušeno. Účastníci se mohli zeptat na cokoli, co jim nebylo jasné. Také si měli možnost vyzkoušet například postup při bezvědomí, resuscitaci, apod.

Krátce po 11:00 již začali účastníci procházet závěrečným simulačním kolečkem, které bylo zcela totožné jako v kurzu předchozím. Účastníci se zde setkali se zcela stejnými situacemi, jako účastníci v kurzu připraveném podle metodiky PŠL. Pozorování a hodnocení probíhalo také zcela stejným způsobem. Hodnocení prováděl opět lektor č. 3 společně se mnou a známkami od 1 do 5. Pozorování a naše hodnocení simulačního kolečka z tohoto kurzu je opět detailně popsáno níže.



Obrázek 10: Závěrečné simulační kolečko - úraz elektrickým proudem

V 12:30 již měli všichni účastníci každou simulaci splněnou a mohlo začít postupné rozebírání každé aktivity, kterou prošli. Spolu s lektorem č. 3 jsme každému účastníkovi řekli, co jsme viděli, jak postupovali, zda byl postup v pořádku, nebo zda by bylo vhodné postupovat odlišně. Také simulanti, které účastníci ošetřovali, poskytli účastníkům zpětnou vazbu – jak se při jejich zacházení cítili, zda se jim zdál postup správný.

Na úplný závěr kurzu byli účastníci vyzváni, aby si sedli do kroužku. Postupně každý vyjádřil své pocity, podělil se o to, co se mu na kurzu líbilo, zda ho kurz o něco obohatil atd. Tímto byl kurz okolo 14: 00 ukončen.

### 2.1.3 Faktické porovnání kurzů

V této kapitole je poukázáno na jedné konkrétní aktivitě, která je u obou kurzů totožná, jak se dle modelu učení (viz. kapitola 1.1) fakticky liší uvedená aktivita v programu.

První pomoc při otřesu mozku	
ČČK	PŠL
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Teoretické vysvětlení</b> + názorná ukázka účastníkům.</li><li>2. Účastníci si postup <b>vyzkouší sami na sobě</b> – bez psychické zátěže.</li><li>3. <b>Aplikace informací + dovedností</b> na závěrečných simulačních aktivitách.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Simulační aktivita</b>, kdy je účastník svědkem úrazu/nehody.</li><li>2. <b>Reflexe</b>; rozebrání pocitů účastníků a rozebrání postupů při předchozí aktivitě.</li><li>3. <b>Informace</b> – popsání správného postupu, co bylo dobře, co udělat příště jinak apod.</li><li>4. <b>Aplikace informací + dovedností</b> na závěrečných simulačních aktivitách</li></ol>

ČČK – V první fázi se účastníci dozvěděli informace o tom, co pojem otřes mozku znamená. Účastníkům bylo vysvětleno, při jakém mechanismu úrazu se otřes mozku může vyskytnout, jaké má otřes mozku příčiny a jak se postupuje při podání první pomoci. Ve druhé fázi byli účastníci vyzváni, aby se rozdělili do dvojic a celý postup podání první pomoci si mezi sebou vyzkoušeli. Vše bez psychické zátěže. V poslední, třetí fázi byli účastníci vystaveni simulaci, kde museli u neznámého figuranta aplikovat své nově získané znalosti a dovednosti – tedy zjistit, zda má figurant otřes mozku a posléze zranění ošetřit.

PŠL – V první fázi byli účastníci svědkem úrazu, kde se museli o figuranta postarat – tedy zjistit co mu je a správně ho ošetřit. Ve druhé fázi došlo k reflexi. Rozebrání pocitů účastníků z dané aktivity a rozebrání toho, jak postupovali. Ve třetí fázi bylo účastníkům sděleno, co udělali při postupu první pomoci správně, popřípadě, co by mělo být příště jinak. Dále jim byl popsán správný postup při podání první pomoci u otřesu mozku. V poslední fázi byli účastníci vystaveni simulaci, kde museli u neznámého figuranta aplikovat své znalosti a dovednosti – zjistit, zda má zraněný otřes mozku a posléze zranění ošetřit.

## 2.2 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaká výuková metoda je efektivnější pro výuku první pomoci, a zda vůbec záleží na metodách, které jsou při výuce první pomoci zvoleny.

### Výzkumné otázky

- Je kurz vedený metodikou Prázdninové školy Lipnice efektivnější pro rozvíjení znalostí, než kurz vedený metodikou Českého červeného kříže?
- Je kurz vedený metodikou Prázdninové školy Lipnice efektivnější pro rozvíjení dovedností, než kurz vedený metodikou Českého červeného kříže?

### Hypotézy

**H1:** Absolventi kurzu první pomoci vedeným pomocí metodiky Prázdninové školy Lipnice získají v testu znalostí první pomoci více bodů, než absolventi kurzu první pomoci vedeným pomocí metodiky Českého červeného kříže.

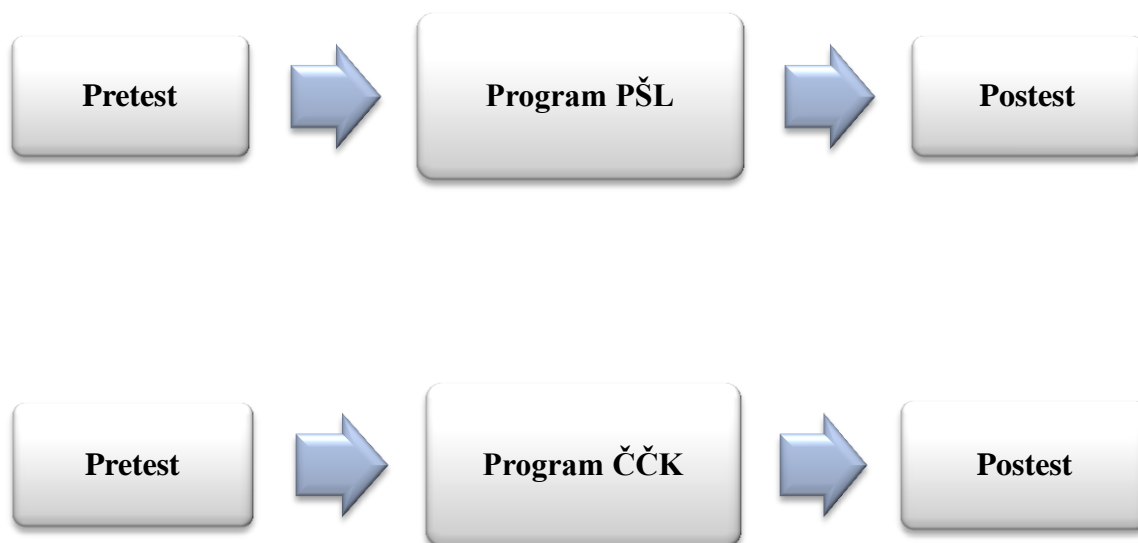
**H0:** Mezi výsledky z testu první pomoci mezi účastníky kurzů vedených dle metodik Prázdninové školy Lipnice a Českého červeného kříže nebude naměřen statisticky významný rozdíl.

## 2.3 Metodika výzkumu

Byl zvolen smíšený design výzkumu zahrnující strukturované pozorování a dotazníky zadané oběma skupinám před a po programu.

Dotazníkové šetření bylo prováděno formou pretestu a postestu, které bylo použito jak na experimentální skupině, tak na kontrolní skupině. Experimentální skupina, tedy skupina, která procházela programem Prázdninové školy Lipnice, vyplnila test sedm dní před začátkem programu a sedm dní po ukončení programu. Kontrolní skupina, která procházela programem Českého červeného kříže, dostala zcela totožné testy. Pretesty dostala k vyplnění také sedm dní před zahájením kurzu a sedm dní po ukončení kurzu vyplnila skupina účastníků postesty. Obě skupiny měly na vyplnění testů maximálně 30 minut.

Obrázek 11: Schéma sběru dat u programů PŠL a ČČK dotazníkovým šetřením



Testy se skládaly celkem ze šestnácti otevřených i uzavřených otázek. V celkem jedenácti uzavřených otázkách měli respondenti na výběr možnosti, kdy pouze jedna odpověď byla správná. Otevřených otázek bylo celkem pět. Na tyto otázky účastníci odpovídali vlastními slovy.

V úvodní části testu byl účastník kurzu seznámen s tím, z jakého důvodu a k jakým účelům test bude vyplňovat. Druhá část, která byla pro můj výzkum stěžejní,

se skládala z otázek zaměřených na vědomosti v oblasti první pomoci. V testu se vyskytovaly otázky, které se týkaly postupu při podání první pomoci, úkonů, které při první pomoci provádíme, dále otázky, které se týkaly volání na dispečink, krvácení, bezpečnosti při podávání první pomoci, bezvědomí, poranění páteře, resuscitace a jedna otázka, která se týkala legislativních aspektů podávání první pomoci.

Závěr testu se skládal ze dvou částí. V první části respondenti uvedli své pohlaví, a to, zda již nějaký jiný kurz první pomoci absolvovali. Pokud ano, před kolika lety a kdo kurz organizoval. Poslední otázka zjišťovala, zda již někdy účastník tohoto kurzu poskytoval první pomoc. Respondenti dále vyplňovali jedinečný kód, který sloužil ke spárování testů.

Pretest a posttest byly zcela totožné. Do testu je možno nahlédnout v příloze.

Další výzkumnou metodou, které bylo využito, bylo strukturované pozorování. Pozorování je záměrné, cílevědomé a plánovité sledování smyslově vnímatelných jevů. (Hendl, 2008) Také se jedná o techniku, *„která se týká bezprostředního a systematického pozorování sociálních jevů, procesů a činností podle stanoveného plánu, bez dotazování a jakéhokoliv ovlivňování pozorovaného objektu.“* (Bártlová, Hnilicová, 2000, s. 25)

Strukturované pozorování bylo využito v závěrečných simulačních aktivitách. Simulační aktivity byly v kurzu Prázdninové školy Lipnice i v kurzu Českého červeného kříže naprosto totožné. Tyto závěrečné aktivity byly hodnoceny mnou a lektorem Evženem Šulcem, DiS., z důvodu zdravotnického vzdělání a znalostí první pomoci. Hodnocení bylo prováděno pomocí škály od 1 do 5, kdy 1 byla nejlepší hodnotící stupeň a 5 nejhorší.

Simulačních aktivit bylo celkem 5 a probíhaly v „simulačním kolečku“, kterým každý z účastníků na závěr kurzu prošel. Hodnocen byl každý účastník při každé simulaci zvlášť. Před „simulačním kolečkem“ bylo účastníkům kurzu sděleno, že budou při jednotlivých aktivitách pozorováni.

## Sběr dat

Pro výzkum bylo k dispozici 20 respondentů ve věku 15 – 20 let. Tito respondenti byli získáni ve skautském středisku Ještěd, a také z Technické univerzity Liberec. Technické univerzity Liberec bylo využito z toho důvodu, jelikož někteří skauti, kteří se měli těchto kurzů účastnit, museli na poslední chvíli odjet na střediskovou výpravu. Ve skautském středisku byly pro skauty vyhrazeny dva víkendy, které byly určeny pro oddílové výpravy a byly vyhrazeny právě pro kurzy první pomoci.

Pro získání účastníků z Technické univerzity Liberec byly vytvořeny pozvánky, na základě kterých se přihlásili tři účastníci. Všichni přihlášení respondenti byli rozděleni na dvě skupiny po 10 lidech. Dělení probíhalo náhodně a byly k němu použity losovátka. Experimentální skupina se účastnila kurzu první pomoci vedený metodou Prázdninové školy Lipnice. Kontrolní skupina se účastnila kurzu metodikou Českého červeného kříže.

## Zkoumaný vzorek

Tabulka 1: Popis experimentální skupiny

Experimentální skupina				
Počet skupin	Žáků celkem	Z toho dívek	Z toho chlapců	Věkový průměr
1	10	7	3	<b>19,5</b>

Tabulka 2: Popis kontrolní skupiny

Kontrolní skupina				
Počet skupin	Žáků celkem	Z toho dívek	Z toho chlapců	Věkový průměr
1	10	8	2	<b>19,5</b>



## 2.4 Prezentace výsledků

### 2.4.1 Vliv první pomoci na rozvoj znalostí

K vyhodnocení byly pretesty s posttesty spárovány a následně obodovány. Pro vyhodnocení testu byl použit Mann - Whitneyho U Test. Byl vypočítán průměrný počet získaných bodů a směrodatná odchylka (SD), což je míra rozptýlenosti bodových zisků od naměřených průměrů. (Hendl, 2004) Pro všechny výpočty statistické významnosti byla hladina významnosti stanovena na  $\alpha = 0,05$ . Výsledek byl interpretován pomocí kalkulace (effectsize). Zde bylo využito také online kalkulátoru. (Social Science Statistics, 2013) Výsledná hodnota byla interpretována podle rozmezí (Wolke&Higgs, 2007):

- $<0.1$  – triviální efekt,
- $0,1-0,3$  – malý efekt,
- $0,3-0,5$  – střední efekt,
- $>0.5$  – velký efekt.

Tabulka 3: Srovnání pretestů a posttestů experimentální skupiny

Test znalostí první pomoci					
	N	Průměr	U	P	ES
<b>Pretest</b>	0	9,3	80,5	0,019	0,058
<b>Posttest</b>		12,2			

Poznámka: **N** = počet respondentů **U** = hodnota Mann – Whitney U Testu **P** = míra pravděpodobnosti **ES** = velikost efektu

Výsledky ukazují, že znalosti účastníků se v průběhu programu vedeného metodikou Prázdninové školy Lipnice zvýšily. Naměřený efekt je ovšem možné hodnotit jako triviální, byť statisticky významný.

**Tabulka 4: Srovnání pretestů a postestů kontrolní skupiny**

<b>Test znalostí první pomoci</b>					
	N	Průměr	U	P	ES
<b>Pretest</b>	0	9,3	82,5	0,014	0,052
<b>Posttest</b>		11,9			

Poznámka: **N** = počet respondentů **U** = hodnota Mann – Whitney U Testu **P** = míra pravděpodobnosti **ES** = velikost efektu

Z těchto výsledků je zřejmé, že efekt programu, který byl veden podle metodiky Českého červeného kříže, lze hodnotit jako triviální, ale statisticky významný.

**Tabulka 5: Porovnání pretestů PŠL a ČČK**

<b>Porovnání pretestů PŠL a ČČK</b>					
	N	Průměr	U	P	ES
Pretest PŠL	10	9,3	50	1	0
Pretest ČČK		9,3			
Posttest PŠL	10	12,2	56,5	0,623	0,043
Posttest ČČK		11,9			

Poznámka: **N** = počet respondentů **U** = hodnota Mann – Whitney U Testu **P** = míra pravděpodobnosti **ES** = velikost efektu

Na základě provedené analýzy lze říci, že na začátku i na konci programu byly znalosti účastníků obou kurzů srovnatelné. Naměřený rozdíl po programu nebyl statisticky významný. Můžeme proto předpokládat, že účinnost obou kurzů na rozvíjení znalostí první pomoci byl pro danou účastnickou skupinu srovnatelný.

## 2.4.2 Vliv první pomoci na rozvoj dovedností

Pro každého účastníka byla vytvořena jedna tabulka, kam byly zapsány body z jednotlivých obodovaných simulací. Zapsány byly hodnoty jak ode mě, tak od druhého hodnotícího lektora, lektora č. 3. Jelikož byli na hodnocení aktivity dva lektori, každý výsledek z bodované aktivity byl zprůměrován. Byly vytvořeny tabulky, pro každou aktivitu zvlášť. V každé tabulce byli uvedeni účastníci (uvedeni jako účastník A – I) a body z aktivity, jak z Prázdninové školy Lipnice, tak z Českého červeného kříže.

- **Úraz elektrickým proudem**

**Popis simulační aktivity** – Při aktivitě ležel raněný v bezvědomí na zemi, v ruce držel konvici, která byla stále zapojená v elektřině, na ruce byla znatelná popálenina. Hlavním úkolem účastníka bylo bezpečně odstranit přívod elektrického proudu, následně se postarat o raněného, který byl sice v bezvědomí, ale dýchal. Nutné bylo zavolat záchrannou zdravotnickou službu.

Tabulka 6: Aktivita - úraz elektrickým proudem

Úraz elektrickým proudem	Účastník A	Účastník B	Účastník C	Účastník D	Účastník E	Účastník F	Účastník G	Účastník H	Účastník CH	Účastník I	Celkový průměr
PŠL	5	1	1	2,5	1,5	1,5	3	2	1	4,5	2,3
ČČK	3	4,5	2,5	1	2	1	3,5	5	1,5	2	2,6

**Výsledek** – Zprůměrované body všech účastníků kurzu Prázdninové školy Lipnice a účastníků kurzu Českého červeného kříže naznačují, že při této aktivitě si lépe vedli účastníci kurzu, který byl vytvořen podle metodiky Prázdninové školy Lipnice.

- **Poranění hlavy**

**Popis simulační aktivity** – V této aktivitě účastníci narazili na ženu, která měla viditelné poranění hlavy. Pacientka byla při vědomí a komunikovala. Po chvíli však upadla do bezvědomí, přestala dýchat a neměla znatelný puls. Účastníci měli zjistit stav základních životních funkcí. Po tomto zjištění, měli ihned zahájit resuscitaci a informovat zdravotnickou záchrannou službu.

Tabulka 7: Aktivita - poranění hlavy

Poranění hlavy	Účastník A	Účastník B	Účastník C	Účastník D	Účastník E	Účastník F	Účastník G	Účastník H	Účastník CH	Účastník I	Celkový průměr
PŠL	3,5	1	1	3	1	3	2	1	1	2	1,85
ČČK	1	2	2	3,5	1,5	1	2	2	3	1,5	1,95

**Výsledek** – Výsledky z tabulky naznačují, že účastníci kurzu Prázdninové školy Lipnice si při této aktivitě vedli lépe, než účastníci kurzu Českého červeného kříže.

- **Intoxikace alkoholem**

**Popis simulační aktivity** – Mladá dívka ležící na zemi drží v ruce vypitou lahev od alkoholu. Je v lehkém bezvědomí. Úkolem účastníků je zkusit navázat kontakt s postiženým, snažit se s ním stále komunikovat, popřípadě zjistit nějaké informace. Nejdůležitější je, nenechat pacienta upadnout do těžkého bezvědomí = neustálá komunikace s ním a snažit se pacienta zahřát. Samozřejmě neprodleně zavolat zdravotnickou záchrannou službu.

Tabulka 8: Aktivita - intoxikace alkoholem

Intoxikace alkoholem	Účastník A	Účastník B	Účastník C	Účastník D	Účastník E	Účastník F	Účastník G	Účastník H	Účastník CH	Účastník I	Celkový průměr
PŠL	2	1,5	2,5	1,5	2	2,5	1,5	2,5	3	3,5	2,3
ČČK	1,5	1	3	2,5	3	2,5	1,5	2,5	1	3,5	2,2

**Výsledek** – Podle bodů v tabulce je vidět, že při této aktivitě si vedli lépe účastníci kurzu vedeným podle metodiky Českého červeného kříže. Účastníci kurzu vedeným podle metodiky Prázdninové školy Lipnice získali o něco méně bodů.

- **Pád z výšky**

**Popis simulační aktivity** – Když přišli účastníci na místo nehody, viděli postiženou ležící na zemi. Prvním úkolem účastníka bylo zjistit, že raněná spadla na zem z velké výšky. Proto bylo nutné, aby s raněnou zbytečně nemanipulovali, kvůli podezření na poraněnou páteř. Postižená byla ve zkroucené poloze, hlavou dolů a na první podněty nereagovala. Účastník tedy v dalším kroku musel zjistit, zda má zachovalé základní životní funkce. U této poraněné dívky zachované byly, proto úkolem účastníka bylo sledovat dále základní životně důležité funkce, popřípadě zajistit teplo raněné (deka, kabát...) a do příjezdu zdravotnické záchranné služby nijak s postiženou zbytečně nemanipulovat.

Tabulka 9: Aktivita - pád z výšky

Pád z výšky	Účastník A	Účastník B	Účastník C	Účastník D	Účastník E	Účastník F	Účastník G	Účastník H	Účastník CH	Účastník I	Celkový průměr
PŠL	3	1	1,5	2	1	2	1,5	3	2,5	2,5	2
ČČK	2	1	1,5	2	2,5	1	3	2	1,5	3	2

**Výsledek** – Tyto výsledky vypovídají o tom, že při této aktivitě účastníci kurzu Prázdninové školy Lipnice zvládli naprosto stejně, jako účastníci, kteří prošli kurzem Českého červeného kříže.

- **Masivní krvácení**

**Popis simulační aktivity:** Při této aktivitě bylo nejdůležitější dbát na vlastní bezpečnost. Účastníci se setkali se člověkem, který masivně krvácel z nohy a ruky. Při této simulaci byl pacient při plném vědomí, komunikoval, na vše si pamatoval. Cílem byla tedy bezpečnost, krytí ran, stálá komunikace s pacientem, uklidnění, zajištění tělesného tepla a samozřejmě telefonický rozhovor se zdravotnickou záchrannou službou.

**Tabulka 10: Aktivita - masivní krvácení**

Celkový průměr	Účastník I	Účastník CH	Účastník H	Účastník G	Účastník F	Účastník E	Účastník D	Účastník C	Účastník B	Účastník A	Masivní krvácení
<b>2,5</b>	2	1,5	1,5	4	2	2,5	4	2,5	2	2,5	<b>PŠL</b>
<b>2,2</b>	2,5	2	2	2	2,5	1,5	3,5	1,5	2,5	2	<b>ČČK</b>

**Výsledek** – U simulační aktivity masivní krvácení bylo dle bodového hodnocení v tabulce zjištěno, že účastníci, kteří absolvovali kurz Českého červeného kříže zvládli aktivitu lépe oproti účastníkům, kteří prošli kurz Prázdninové školy Lipnice.

### Celkový výsledek

**Tabulka 11: Celkový výsledek dovedností účastníků**

Průměr	Masivní krvácení	Pád z výšky	Intoxikace alkoholem	Poranění hlavy	Úraz elektrickým proudem	
<b>2,19</b>	2,5	2	2,3	1,85	2,3	<b>PŠL</b>
<b>2,19</b>	2,2	2	2,2	1,95	2,6	<b>ČČK</b>

*Účastníci v závěrečném simulačním kolečku, které bylo zaměřeno na dovednosti, nedosáhli statisticky významného bodového rozdílu.*

## 2.5 Diskuze

Výzkum ukázal, že oba kurzy, jak kurz výukovou metodou Prázdninové školy Lipnice, tak kurz metodou Českého červeného kříže, měly na znalosti a dovednosti účastníků srovnatelný vliv.

Na výsledky může mít vliv několik faktorů. Program byl sice vytvořen podle dvou odlišných metodik, ale v praxi nemusel být rozdíl mezi nimi příliš znatelný. Důvodem může být nedostatečná odlišnost při realizaci programů PŠL a ČČK.

Dalším limitujícím faktorem může být malý vzorek skupiny, který byl pro realizaci programů zvolen.

Gavora (2000) ve své studii tvrdí, že rozsah výběrového vzorku určuje jeho kvalitu. Ve své publikaci píše, že všeobecně platí, že čím větší je velikost výběrového vzorku, tím je vyšší pravděpodobnost, že bude dobře reprezentovat základní soubor. Zároveň uvádí, že je velmi těžké zvolit přesný rozsah výběrového vzorku. Rozsah závisí na požadované spolehlivosti, požadované přesnosti a variabilitě základního souboru. Uvádí také, že rozsah výběrového vzorku se též volí dle počtu zkoumaných proměnných. S čím více proměnnými pracujeme, tím musí být rozsah výběrového vzorku větší. Zkoumáme-li pouze dvě proměnné, což se vyskytuje právě v daném výzkumu, obvykle stačí pouze 30 subjektů. Ve výzkumu se však pracovalo pouze s 20 respondenty. Proto se dá říci, že dle Gavory (2000) nebyl kvůli malému vzorku účastníků, výsledek výzkumu spolehlivý.

Dalším limitujícím faktorem pro zhodnocení efektivity metodiky kurzů, který se mohl odrážet právě na výsledcích výzkumu, byl výběr skupiny. Kurzy byly tvořeny pro skautskou skupinu účastníků, ale z důvodu nečekané změny, která nastala, museli být tři skauti nahrazeni studenty prvního ročníku, oboru Pedagogika volného času, Technické univerzity Liberec.

Dle Maňáka a Švece (2004) je výběrový vzorek tím reprezentativnější, z čím homogennější skupiny pochází a čím detailnější a specifitější informace máme o zkoumané skupině. Z těchto podkladů je možné soudit, že právě daný výběr skupiny, nebyl pro výzkum ideální.

Nakonec je třeba uvést i takové vysvětlení, že na metodice, podle které je první pomoc vyučována, nezáleží. I proto mohla být efektivita obou kurzů stejná. Pro výuku první pomoci je důležitá jak teorie, tak praxe. Teorie je základem pro praxi, přesto velmi záleží na tom, jak je teorie podávána.

Kurz první pomoci metodou Českého červeného kříže byl zaměřen na teorii a praktický nácvik, který po získání informací následoval. Účastník byl v tomto kurzu vystaven menší psychické zátěži než v kurzu Prázdninové školy Lipnice. Ve výsledku účastníci tohoto kurzu získali mnoho informací, které se první pomoci týkají. Účastníci se také naučili správné postupy při ošetřování zranění, apod. Nevýhodou však je, že při reálné situaci může mít účastník problém s diagnostikou, uvědoměním si, jak ke zranění může dojít, ale i toho co a jak se přesně stalo. Pokud není výuka pravidelně opakována, tak při této metodě získané informace úplně vymizí. (Buryánek, 2013)

Kurz metodou Prázdninové školy Lipnice byl založen hlavně na simulačních aktivitách. Do těchto aktivit účastníci většinou vstupovali nečekaně a předem nevěděli, co se zraněnému stalo. Stejně tak jako v reálném životě, kdy také předem nevíme, v jaké situaci se ocitneme. Realistické simulace mají při výuce první pomoci nezastupitelnou úlohu, jsou ukázkou prolnutí zdravovědy a zážitkové pedagogiky. Při kurzu Prázdninové školy Lipnice hrála velkou roli vlastní zkušenost účastníka. Pro dlouhodobé zapamatování informací je vhodný právě emočně podbarvený zážitek spojený s vlastní zkušeností. Účastník je při simulačních aktivitách vystaven větší psychické zátěži. Díky simulačním aktivitám, do kterých se během kurzu dostal, měl účastník možnost si nanečisto vyzkoušet své reakce na situace, do kterých se může v běžném životě dostat. Simulační aktivity byly voleny tak, aby korespondovaly s běžným životem. Jelikož bylo pracováno s adolescenty, byly použity také situace, kde se vyskytoval i alkohol. Při těchto situacích si účastníci mohli uvědomit také určitá rizika spojená s jeho konzumací. Díky simulačním aktivitám, které byly použity, si účastník mohl lépe uvědomit, že nikdy neví, do jakých krizových situací se může dostat, a jak se v takových situacích má zachovat. (Zážitková pedagogika, 2013)

Výukové metody, které byly použity pro realizaci kurzů, byly zcela odlišné. Experimentální skupina, která prošla kurzem Prázdninové školy Lipnice, byla vystavena větší psychické zátěži a simulační aktivity, kterými účastníci prošli, byly mnohem více



propojeny s reálným životem. Kontrolní skupina, která prošla kurzem Českého červeného kříže, neprováděla praktický nácvik na takových simulacích, které by s běžným životem korespondovaly. Tuto možnost měla kontrolní skupina až v závěrečném simulačním kolečku, které bylo pro oba kurzy totožné.

## **Závěr**

Cílem bakalářské práce bylo porovnat efektivitu dvou zvolených metodických postupů pro realizaci kurzů první pomoci. Výzkum měl ukázat, jaká metodika má větší vliv na výuku první pomoci.

Metodika výzkumu byla prováděná kombinací kvantitativního a kvalitativního šetření. Pro kvantitativní část byl zvolen test zaměřený na znalosti základů první pomoci. Sběr dat probíhal před zahájením kurzů pretestem a po absolvování programu posttestem. Pozorování probíhalo v závěrečném simulačním kolečku.

Program obou kurzů sice rozšířil znalosti a dovednosti v oblasti první pomoci, ale výzkum nepotvrdil, že by jeden kurz převyšoval druhý v oblasti výukové metodiky.

Na základě provedeného výzkumu je možné říci, že oba kurzy dosáhly srovnatelných výsledků.

## Použitá literatura

1. BÁRTLOVÁ, S., HNILICOVÁ, H. *Vybrané metody a techniky výzkumu: zjišťování spokojenosti pacientů*. Brno: IDVPZ, 2000. ISBN 80-7013-311-2.
2. BURYÁNEK, J. Interaktivní metody výuky. [on-line]. [cit. 15. 04. 2013]. Dostupné z: <http://www.varianty.cz/download/doc/stats/GrvB.pdf>
3. ČINČERA, J. Metodika evaluace programů environmentální výchovy. *Envigogika*. 2010, č. 3. ISSN 1802-3061. Dostupné z: <http://www.envigogika.cuni.cz/index.php/cz/metodiky/envigogika-2010v3/431-metodika-evaluace-programu-environmentalni-vychovy>
4. ČINČERA, J. *Práce s hrou pro profesionály*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1974-0.
5. FRANC, D., MARTIN, A., ZOUNKOVÁ, D. *Učení zážitkem a hrou*. 1. vyd. Praha: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
6. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
7. GINTEL, A. Třicet sluncí nad Lipnicí. *Gymnasion: Časopis pro zážitkovou pedagogiku*, č. 7. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2007. ISSN 1214-603x.
8. HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.
9. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-4854
10. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál, 2004. 584 s.
11. HOLEC, O. Ohlédnutí za 90. léty. *Gymnasion: Časopis pro zážitkovou pedagogiku*, č. 7. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2007. ISSN 1214-603x.
12. HRKAL, J. HANUŠ, R. *Zlatý fond her II*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-207-6.
13. KOLB, D. *Experiential learning: experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice Hall, 1984. ISBN 0132952610.

14. KRAFT, R., SAKOFS, M. *The Theory of Experiential Education*. 2. vyd. Boulder. ISBN 0 – 929361-00-8.
15. MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
16. MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-078-6.
17. NEUMAN, J. a HANUŠ, R. A je to tady!. *Gymnasion*. 2007. ISSN 1214-603x.
18. NEUMAN, J. a HANUŠ, R.. Kristova léta školy Prázdninového času. *Gymnasion*. 2007. ISSN 1214-603x.
19. NEUMAN, J. a HANUŠ, R. Prázdninová škola existuje. *Gymnasion*. 2007. ISSN 1214-603x.
20. NEUMAN, J. a HANUŠ, R. Přínos prázdninové školy Lipnice. *Gymnasion*. 2007. ISSN 1214-603x.
21. Normy znalostí první pomoci. *Český červený kříž*. Dostupné z:  
<http://www.cervenyrkiz.eu/> [cit. 2013 – 04 -08]
22. PELÁNEK, R., *Zážitkové výukové programy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-656-8.
23. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-7184-569-0.
24. PLESKOT, Robert. ZDrSEM: ZDrSEM - kdo a co jsme. *Www.zdrsem.cz* [online]. Praha: ZdrSEM, 2007 [cit. 2013-03-11].
25. SIEGLER, R. *The Process of Change in Children's Thinking*, 1. vyd. Oxford University, 1996. ISBN 0-19-507787-3.
26. SLEJŠKA, Z., SLEJŠKOVÁ, E., NAAR, D. *Manuál zážitkové pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Egredior, 2003.
27. ŠTĚPÁNEK, K., PLESKOT, R. *První pomoc zážitkem*. Brno: Computers Press, a.s. ISBN 978-80-251-2564-9.
28. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I., dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-0956-0

29. WOLSKE, K., HIGGS, A. *Planning and Implementing an EE Evaluation*. [online]. [cit. 2012-03-22]. MEERA. Dostupné na <<http://66.135.39.45:7080/meera-dev/plan-an-ee-evaluation/related-topics/power-analysis>>.
30. Zážitková pedagogika – výchova prožitkem. [on-line]. [cit. 15. 04. 2013]. Dostupné z [http://sweb.cz/huranacimbuk/Nova\\_verze/texty/Zazitkovapedagogika.pdf](http://sweb.cz/huranacimbuk/Nova_verze/texty/Zazitkovapedagogika.pdf)

# Přílohy

## Příloha č. 1

### Hodnocení účastníků - PŠL

Tabulka 12: PŠL - Hodnocení účastníka A

Účastník A	Evžen	Markéta	Výsledek
Úraz elektrickým proudem	5	5	<b>5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	3	4	<b>3,5</b>
Intoxikace alkoholem	2	2	<b>2</b>
Pád z výšky - poranění žeber	3	3	<b>3</b>
Masivní krvácení	2	3	<b>2,5</b>

Tabulka 13: PŠL - Hodnocení účastníka B

Účastník B	Evžen	Markéta	Výsledek
Úraz elektrickým proudem	1	1	<b>1</b>
Poranění hlavy, resuscitace	1	1	<b>1</b>
Intoxikace alkoholem	1	2	<b>1,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	1	1	<b>1</b>
Masivní krvácení	2	2	<b>2</b>

Tabulka 14: PŠL - Hodnocení účastníka C

Účastník C	Evžen	Markéta	Výsledek
Úraz elektrickým proudem	1	1	<b>1</b>
Poranění hlavy, resuscitace	1	1	<b>1</b>
Intoxikace alkoholem	3	2	<b>2,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	1	2	<b>1,5</b>
Masivní krvácení	2	3	<b>2,5</b>

**Tabulka 15: PŠL - Hodnocení účastníka D**

<b>Účastník D</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	3	2	<b>2,5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	3	3	<b>3</b>
Intoxikace alkoholem	2	1	<b>1,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	2	2	<b>2</b>
Masivní krvácení	4	4	<b>4</b>

**Tabulka 16: PŠL - Hodnocení účastníka E**

<b>Účastník E</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	2	1	<b>1,5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	1	1	<b>1</b>
Intoxikace alkoholem	2	2	<b>2</b>
Pád z výšky - poranění žeber	1	1	<b>1</b>
Masivní krvácení	3	2	<b>2,5</b>

**Tabulka 17: PŠL - Hodnocení účastníka F**

<b>Účastník F</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	2	1	<b>1,5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	3	3	<b>3</b>
Intoxikace alkoholem	2	3	<b>2,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	2	2	<b>2</b>
Masivní krvácení	2	2	<b>2</b>

**Tabulka 18: PŠL - Hodnocení účastníka G**

<b>Účastník G</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	3	3	<b>3</b>
Poranění hlavy, resuscitace	2	2	<b>2</b>
Intoxikace alkoholem	2	1	<b>1,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	1	2	<b>1,5</b>
Masivní krvácení	4	4	<b>4</b>

**Tabulka 19: PŠL - Hodnocení účastníka H**

<b>Účastník H</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	2	2	<b>2</b>
Poranění hlavy, resuscitace	1	1	<b>1</b>
Intoxikace alkoholem	3	2	<b>2,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	3	3	<b>3</b>
Masivní krvácení	2	1	<b>1,5</b>

**Tabulka 20: PŠL - Hodnocení účastníka CH**

<b>Účastník CH</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	1	1	<b>1</b>
Poranění hlavy, resuscitace	1	1	<b>1</b>
Intoxikace alkoholem	3	3	<b>3</b>
Pád z výšky - poranění žeber	2	3	<b>2,5</b>
Masivní krvácení	2	1	<b>1,5</b>

**Tabulka 21: PŠL - Hodnocení účastníka I**

<b>Účastník I</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	5	4	<b>4,5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	2	2	<b>2</b>
Intoxikace alkoholem	4	3	<b>3,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	2	3	<b>2,5</b>
Masivní krvácení	2	2	<b>2</b>



## Příloha č. 2

### Hodnocení účastníků - ČČK

Tabulka 22: ČČK - Hodnocení účastníka A

Účastník A	Evžen	Markéta	Výsledek
Úraz elektrickým proudem	2	2	<b>2</b>
Poranění hlavy, resuscitace	2	1	<b>1,5</b>
Intoxikace alkoholem	3	4	<b>3,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	3	3	<b>3</b>
Masivní krvácení	3	2	<b>2,5</b>

Tabulka 23: ČČK - Hodnocení účastníka B

Účastník B	Evžen	Markéta	Výsledek
Úraz elektrickým proudem	1	2	<b>1,5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	3	3	<b>3</b>
Intoxikace alkoholem	1	1	<b>1</b>
Pád z výšky - poranění žeber	2	1	<b>1,5</b>
Masivní krvácení	2	2	<b>2</b>

Tabulka 24: ČČK - Hodnocení účastníka C

Účastník C	Evžen	Markéta	Výsledek
Úraz elektrickým proudem	5	5	<b>5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	2	2	<b>2</b>
Intoxikace alkoholem	3	2	<b>2,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	2	2	<b>2</b>
Masivní krvácení	2	2	<b>2</b>

Tabulka 25: ČČK - Hodnocení účastníka D

Účastník D	Evžen	Markéta	Výsledek
Úraz elektrickým proudem	4	3	<b>3,5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	2	2	<b>2</b>
Intoxikace alkoholem	1	2	<b>1,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	3	3	<b>3</b>
Masivní krvácení	2	2	<b>2</b>

**Tabulka 26: ČČK: Hodnocení účastníka E**

<b>Účastník E</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	1	1	<b>1</b>
Poranění hlavy, resuscitace	1	1	<b>1</b>
Intoxikace alkoholem	2	3	<b>2,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	1	1	<b>1</b>
Masivní krvácení	3	2	<b>2,5</b>

**Tabulka 27: ČČK - Hodnocení účastníka F**

<b>Účastník F</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	2	2	<b>2</b>
Poranění hlavy, resuscitace	2	1	<b>1,5</b>
Intoxikace alkoholem	3	3	<b>3</b>
Pád z výšky - poranění žeber	3	2	<b>2,5</b>
Masivní krvácení	1	2	<b>1,5</b>

**Tabulka 28: ČČK - Hodnocení účastníka G**

<b>Účastník G</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	1	1	<b>1</b>
Poranění hlavy, resuscitace	4	3	<b>3,5</b>
Intoxikace alkoholem	2	3	<b>2,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	2	2	<b>2</b>
Masivní krvácení	4	3	<b>3,5</b>

**Tabulka 29: ČČK - Hodnocení účastníka H**

<b>Účastník H</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	3	2	<b>2,5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	2	2	<b>2</b>
Intoxikace alkoholem	3	3	<b>3</b>
Pád z výšky - poranění žeber	1	2	<b>1,5</b>
Masivní krvácení	2	1	<b>1,5</b>

**Tabulka 30: ČČK - Hodnocení účastníka CH**

<b>Účastník CH</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	5	4	<b>4,5</b>
Poranění hlavy, resuscitace	2	2	<b>2</b>
Intoxikace alkoholem	1	1	<b>1</b>
Pád z výšky - poranění žeber	1	1	<b>1</b>
Masivní krvácení	3	2	<b>2,5</b>

**Tabulka 31: ČČK: Hodnocení účastníka I**

<b>Účastník I</b>	Evžen	Markéta	<b>Výsledek</b>
Úraz elektrickým proudem	3	3	<b>3</b>
Poranění hlavy, resuscitace	1	1	<b>1</b>
Intoxikace alkoholem	2	1	<b>1,5</b>
Pád z výšky - poranění žeber	2	2	<b>2</b>
Masivní krvácení	2	2	<b>2</b>

## Příloha č. 3

### Program kurzu první pomoci metodikou PŠL

ČAS	PÁTEK – 26.10.
16:00 – 16:30	Příjezd účastníků
17:00 – 17:30	Úvod, seznámení – kolečko, každý řekne své jméno, něco o sobě a jakou má zkušenost s první pomocí,
17:30 – 18:00	Simulace venku – přepadení (otřes mozku, lehké bezvědomí)
18:00 – 18:20	Rozebrání situace – 3 kroky (Rozhlédni se, reaguj, rozmýšlej)
18:20 – 19:00	Večeře
19:00 – 19:20	<p>Vysvětlení pojmů = teorie–</p> <p>-1. Krok- <i>Rozhlédni se</i> (bezpečnost, mechanismus úrazu, množství)</p> <p>- 2. Krok - <i>Reaguj</i> (Vědomí, dýchání, krevní oběh)</p> <p>- 3. Krok – <i>Rozmýšlej</i> (Hledej, ptej se, sleduj)</p> <p><b>Simulace</b> = 5 lidí za dveře, 5 lidí zůstane v místnosti – v místnosti nasimulují to, co jim lektor řekne, po té ti účastníci, kteří budou za dveřmi budou zachraňovat ty, co zůstali v místnosti</p> <p><b>Rozebrání situace</b> – kdo co měl, mluví zvlášť simulanti, zvlášť zranění – jak se zachovali,...</p>
19:20 – 21:00	Práva týkající se první pomoci - diskuse
21:00	Ukončení programu

	<b>Téma k povídání: Zkušenosti s první pomocí</b>
<b>ČAS</b>	<b>SOBOTA – 27.10.</b>
<b>7:30</b>	<b>Rozcvička</b>
<b>8:00 – 8:30</b>	<b>Snídaně</b>
<b>9:00 - 10:15</b>	<p><b>Teorie</b> – čísla na dispečink, rozdíl mezi 155 a 112</p> <p><b>Simulace</b> – Účastníci uslyší řev, bouchání, do místnosti vtrhne hysterická žena od krve (hystericky křičí, že se pohádala s přítelem a že mu něco udělala = chce pomoci) – účastníci reagují a zachraňují...</p> <p><b>Rozebrání simulace</b> – Zaměřit se na role, volání ZZS, postup při PP., jak postupovali, co by udělali jinak, pocity...</p>
<b>10:15 – 10:30</b>	<b>Pauza</b>
<b>10:30</b>	<p><b>Teorie</b> = krvácení (vysvětlení typů krvácení, rozdíly, bezpečnost...)</p> <p><b>Simulace</b> = 10 simulantů – různý typ krvácení, účastníci ošetřují.</p> <p><b>Rozbor situace</b>- diskuze</p>
<b>12:30</b>	<b>Oběd</b>
<b>14:00 – 14:30</b>	<p><b>Simulace</b> = 5 úč. děti, 5 dospělý – pořežány nožem – v ruce stále drží nůž (BEZPEČNOST!)</p> <p><b>Probrání simulace</b></p>
<b>14:30 – 17:00</b>	<p><b>Teorie bezvědomí</b> = 3 kroky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dýchá, reaguje</li> <li>• Dýchá, nereaguje – stabiliz. poloha</li> <li>• Nedýchá, netepe, nereaguje – RESUSC.</li> </ul>

	<p><b>Vysvětlení resuscitace, praktická ukázka, vyzkoušení</b></p> <p><b>Autonehoda</b> = jak postupovat, co je důležité</p> <p><b>Poranění páteře</b> – teorie, mechanismus úrazu, nácvik zacházení s člověkem, který má podezření na poranění páteře.</p>
<b>17:00 – 18:00</b>	<p><b>Simulace</b> = autonehoda (5 účastníků simulanti, 5 zachraňující)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hysterický člověk</li> <li>• Bezvědomí</li> <li>• Krvácení</li> <li>• Pacient upadající do šoku (vnitřní krvácení)</li> <li>• Pacient s podezřením na poranění páteře</li> </ul>
<b>18:00 – 19:00</b>	<b>Večeře</b>
<b>19:00 – 20:00</b>	<b>Rozebrání simulace</b> = simulanti, účastníci, role, volání, postup, lektoři – poznámky, rozebrání zraněných
<b>20:00 - 20:45</b>	<b>Popáleniny</b> – teorie, video
<b>20:45 – 21:30</b>	<b>Simulace</b> – popáleniny (5 popálených, 5 ošetřuje)
<b>21:30 – 21:45</b>	<b>Rozebrání situace</b>
<b>21:45</b>	<b>Ukončení programu</b>
<b>ČAS</b>	<b>NEDĚLE – 28.10.</b>
<b>8:00 – 8:30</b>	<b>Snídaně</b>
<b>9:00 – 10:00</b>	<p><b>Nejčastější typy zlomenin</b> – teorie</p> <p>- videa?</p>
<b>10:00 – 11:00</b>	<p><b>Simulace</b> – <u>5 účastníků</u> = <i>rvačka v hospodě</i> (Resusc., pobodání, hysterická žena)</p> <p>- <u>5 účastníků</u> = <i>mladí a neklidní</i> – (pád z výšky, bezvědomí nejasného původu, tepenné krvácení)</p>
<b>11:00 – 13:00</b>	<p><b>Zkoušky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktické zkoušení (kolečko – každý lektor nějaké zranění, účastníci postupně chodí a ošetřují)</li> </ul>

13:00 – 13:30	Vyhodnocení a ukončení
---------------	------------------------

## Příloha č. 4

### Program kurzu první pomoci metodikou ČČK

ČAS	PÁTEK
16:00 – 16:30	Příjezd účastníků
17:00 – 17:45	Úvod, seznámení – představení, něco o sobě, zkušenost s PP,
17:45 – 18:30	<b>Teorie – Vysvětlení pojmů</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Krok – Rozhlédni se</li> <li>• 2. Krok – Reaguj</li> <li>• 3. Krok – Rozmýšlej</li> <li>✓ Teoreticky vysvětlit, ukázat účastníkům - lektori</li> </ul>
18:30 – 19:00	Večeře
19:00 – 20:00	Účastníci si vyzkouší mezi sebou situaci, kterou jim lektor zadá.
20:00 – 21:00	Práva týkající se PP - Diskuse
21:00	Ukončení programu
ČAS	SOBOTA
7:30	Rozcvička
8:00 – 8:30	Snídaně
9:00 – 10:00	<b>Teorie = čísla na dispečink – Rozdíl mezi 155 a 112</b> – účastníci si ve dvojicích vyzkouší mezi sebou volání  - Diskuse, dotazy, zkušenosti

<b>10:00 – 10:15</b>	<b>Pauza</b>
<b>10:15 – 11:30</b>	<b>Teorie = krvácení</b> (vysvětlení typů krvácení, rozdíly, bezpečnost,...) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ukázání pomůcek k ošetření krvácení (obvazy, desinfekce, rukavice,...)</li> <li>- <b>BEZPEČNOST</b></li> <li>- Dotazy, vlastní zkušenosti (lektoři i účastníci)</li> </ul>
<b>12:00</b>	<b>Oběd</b>
<b>13:30 – 16:30</b>	<b>Teorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Bezvědomí = 3 kroky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dýchá, reaguje</li> <li>• Dýchá, nereaguje – stab. Poloha</li> <li>• Nedýchá, netepe, nereaguje = <b>RESUSC.</b></li> </ul> </li> <li>- Vysvětlení resuscitace, lektoři předvedou, účastníci si vyzkouší</li> <li>✓ <b>Autonehoda</b> – vysvětlit princip při postupu u autonehody</li> <li>✓ <b>Poranění páteře</b> – teorie, mechanismus úrazu,...</li> </ul>
<b>16:30 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vyzkoušení mezi sebou postup při bezvědomí.</li> <li>- Zacházení u člověka s poraněním páteře.</li> <li>- Vlastní zkušenosti, zkušenosti lektorů.</li> <li>- Diskuze, dotazy</li> </ul>
<b>18:00 – 19:00</b>	<b>Večeře</b>
<b>19:00 – 20:30</b>	<b>Popáleniny- teorie</b>
<b>20:30</b>	<b>Ukončení programu</b>
<b>ČAS</b>	<b>NEDĚLE</b>
<b>8:00 – 8:30</b>	<b>Snídaně</b>
<b>9:00 – 10:00</b>	<b>Teorie = Zlomeniny</b>
<b>10:00 – 12:00</b>	<b>Zkoušky</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test</li> <li>- Praktické zkoušení (kolečko zraněných)</li> </ul>



<b>12:15</b>	<b>Vyhodnocení</b>
<b>12:30</b>	<b>Ukončení programu</b>

## Příloha č. 5

### Dotazníky (Pretest, posttest)

Pretest a posttest jsou zcela totožné, proto je zde vložen pouze jeden test.

**Uměl/a bych podat první pomoc?**

*Ahoj, prosím tě o spolupráci při vyplnění dotazníku pro moji bakalářskou práci. Moc ti děkuji za tvůj čas, který testu věnuješ.*

*Markéta Bednářová, studentka Technické univerzity Liberec.*

- *U otázek, kde máte více možností na odpověď, je vždy správná pouze jedna.*
  - *Otázky, kde se vyžaduje volná odpověď, prosím popište vlastními slovy.*
-

---

**1. Vidíme člověka, který leží na zemi. Nehýbe se. Co uděláme?**

*(Zakroužkuj jednu nejlepší odpověď.)*

- a) Ihned zavoláme ZZS (zdravotnickou záchrannou službu).
- b) Přijdeme k dotyčnému, zatřese s ním a snažíme se s ním navázat kontakt.
- c) Přijdeme k dotyčnému, zkusíme navázat kontakt s ním, zabezpečíme okolí, zavoláme ZZS.
- d) Přijdeme k dotyčnému, tak abychom byli v bezpečí my, zabezpečíme okolí, zkusíme navázat kontakt s ním, zavoláme ZZS.

**2. Při poskytování první pomoci je důležité zvládnout více úkonů ve správném pořadí. Zakroužkuj jednu možnost, která uvádí správné pořadí úkonů při poskytování první pomoci při autonehodě.**

*(Pouze jedna odpověď je správná.)*

- a) Naše bezpečnost, množství zraněných, mechanismus úrazu (to, co se zraněnému stalo), oběh, vědomí, dýchání.
- b) Množství zraněných, mechanismus úrazu, naše bezpečnost, vědomí, dýchání, oběh.
- c) Naše bezpečnost, mechanismus úrazu, množství zraněných, vědomí, dýchání, oběh.
- d) Mechanismus úrazu, naše bezpečnost, vědomí, oběh, dýchání, množství zraněných.

**3. Situace: Jedeme na dálnici, kde se přímo před námi stane autonehoda.**

**Nemůžeme zastavit, jelikož bychom ohrozili sami sebe nebo okolí. Co je naší povinností v tuto chvíli udělat?**

*(Popiš vlastními slovy, co by si v tuto chvíli udělal/a.)*

.....

.....

.....

.....

**4. V jakém případě voláme číslo 155 a kdy naopak číslo 112?**

*(Zakroužkuj správné číslo 155 nebo 112.)*

<b>Příklad: Přišla jsem domů a našla jsem babičku v bezvědomí. Vytočím..</b>	<b>155</b>	112
Manželský pár z Anglie si vyrazil na výlet do Prahy. Ženě se udělalo na prohlídce památek nevolno a omdlela. Její přítel potřebuje nutně pomoc odborníků, proto zavolá na linku...	155	112
Jste s kamarády na letním festivalu, kde je velké množství lidí. Vaše kamarádka to přehnala s alkoholem, není jí dobře a vy chcete raději zavolat záchrannou službu. Jaké číslo vytočíš?	155	112
Jste na skautské výpravě s dětmi. Jedno z dětí špatně upadne a zlomí si nohu. Potřebujete zavolat záchrannou službu. Jaké číslo zvolíš?	155	112
Přijela ti kamarádka z Itálie, zřejmě něco špatného snědla a hodně zvrací. Pro jistotu chceš zavolat pomoc. Které číslo bude v tomto případě lepší?	155	112

**5. Jste svědky úrazu. Voláte na dispečink ZZS (zdravotnické záchranné služby). Co a v jakém pořadí je třeba říci dispečerce?**  
(Pouze jedna odpověď je správná.)

- a) Představit se, popsat co nejpřesněji kde se nacházíme, sdělit co se stalo, popsat situaci, popřípadě kolik je zraněných a čekat na instrukce z dispečinku.
- b) Co nejrychleji sdělit co se stalo, položit telefon, abyste se mohli postarat o raněného.
- c) Popsat kde se nacházíme, popsat situaci, sdělit co se stalo, čekat na instrukce z dispečinku.
- d) Popsat co nejpřesněji kde se nacházíme, popsat situaci, popřípadě kolik je raněných a čekat na instrukce z dispečinku.

**6. Z následujících možností vyber jednu, která správně vyjmenovává základní typy krvácení a uvádí je v pořadí od nejlehčího krvácení po nejtěžší.** (Pouze jedna odpověď je správná.)

- a) Žilní krvácení, tepenné krvácení, vnitřní krvácení.
- b) Odřeniny, žilní krvácení, tepenné krvácení, vnitřní krvácení.
- c) Vnitřní krvácení, tepenné krvácení, žilní krvácení.
- d) Oděrky, odřeniny, tepenné krvácení, žilní krvácení, vnitřní krvácení.

**7. Situace: Procházíš se parkem, když najednou uvidíš muže, který k vám běží s viditelnou ranou na zápěstí (krev je světle červená a z rány „stříká“). Jak se v tuto chvíli zachováš?**

*(Zakroužkuj správnou odpověď, pouze jedna je správná.)*

- a) Dbám nejprve na svou bezpečnost, proto se muže nebudu nijak dotýkat, řeknu mu, ať se posadí, a zavolám ZZS (zdravotnickou záchrannou službu).
- b) Ihned muže posadím, vezmu kapesník, nebo cokoli, čím bych mohl ránu krýt, kryji ránu a volám ZZS.
- c) Pokud mám rukavice, nasadím si rukavice. Pokud ne, řeknu muži, ať si stlačí svými prsty ránu, posadím ho, volám ZZS a do příjezdu ZZS s mužem komunikuji, snažím se ho uklidnit. Při jakékoli změně jeho stavu volám opět ZZS.
- d) Pokud nemám rukavice, kryji ránu kapesníkem, či čímkoli co by nám nahradilo obvaz, posadím muže, volám ZZS a do příjezdu ZZS s mužem komunikuji, snažím se ho uklidnit. Při jakékoli změně jeho stavu volám opět ZZS.

**8. V následujícím úkolu vždy zakroužkuj správnou možnost, která se hodí do uvedené věty.**

*(Zakroužkuj správný údaj.)*

- ✓ **Příklad:** Člověka vždy nejvíce ohrožuje **žilní** / **vnitřní** krvácení.
- ✓ Žilní krvácení je na rozdíl od tepenného **světlejší** / **tmavší**.
- ✓ Tepenné krvácení je méně závažné než **žilní** / **vnitřní**.
- ✓ Krvácení **žilní** / **tepenné** má světle červenou krev a z rány **vytéká** / **stříká**.
- ✓ Při pádu na lyžích, úderu tupým předmět, apod., kde není viditelné poškození, musíme brát v úvahu, že může docházet k **vnitřnímu** / **tepennému** krvácení.

**9. Nejčastějším mechanismem úrazu, při kterém vzniká vnitřní krvácení, bývá:**

*(Pouze jedna odpověď je správná.)*

- a) Mdloba a následný pád na zem.
- b) Pád na lyžích.
- c) Bodnutí hmyzem.
- d) Bezvědomí nejasného původu.

**10. Vidíte na ulici člověka, který zjevně spadl z velké výšky. Leží na zemi. Nemá žádné viditelné poškození. Na co musíme dát pozor?**

*(V úvahu nebereme vnitřní krvácení.)*

.....  
.....  
.....

**11. Jaký je poměr stlačení a vdechu u dospělého člověka?**

*(Pouze jedna odpověď je správná.)*

- a) 15:2
- b) 20:2
- c) 30:2



**12. V jakém případě zahájíme resuscitaci?**

.....  
.....  
.....

**13. U muže, který leží na břiše ve „zkroucené“ poloze pod vysokým žebříkem zjistíte, že není při vědomí, nedýchá, nemá hmatný puls a nereaguje na bolestivý podnět. Jak se v této situaci správně zachovat? (Zakroužkuj správnou odpověď, pouze jedna je správná.)**

- a) Neprodleně zahájím masáž srdce a umělé dýchání.
- b) Otočím ho na záda, zkontroluji jeho základní životní funkce (vědomí, dech, oběh) a budu zjišťovat, jestli nemá nějaké viditelné zranění, které bych mu mohl/a ošetřit. Poté zavolám ZZS a sdělím, co se stalo.
- c) Otočím ho na záda, zkontroluji jeho základní životní funkce (vědomí, dech, oběh) a pokud se nic nezměnilo, zahájím resuscitaci. Po chvíli zavolám ZZS, a sdělím, co se stalo.
- d) Uvědomím ZZS a poté otočím postiženého na záda a zahájím resuscitaci.

**14. Vypiš aspoň čtyři úrazy, při kterých můžeme myslet na poranění páteře:**

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

**15. Co zjišťujeme u člověka, který je v bezvědomí?**

*(Vypiš tři nejdůležitější věci ve správném pořadí, které zjišťujeme.)*

1. Nejdříve.....
2. Potom.....
3. Nakonec.....

**16. Podle zákonů ČR má:**

*(Zakroužkuj správnou odpověď, pouze jedna je správná.)*

- a) Každý povinně poskytnout první pomoc, pokud není v ohrožení jeho vlastní život.
- b) Každý povinně poskytnout první pomoc.
- c) Poskytnout první pomoc jen tehdy, pokud se na to sám cítí.
- d) Poskytnout první pomoc pouze ten, který má zdravotnické vzdělání.

- ✓ Jsi: **ŽENA – MUŽ** (Zakroužkuj.)
- ✓ Věk: .....
- ✓ Už jsi někdy absolvoval kurz první pomoci: **ANO – NE** (Zakroužkuj.)

- ***Pokud ano, tak:***
- Před kolika lety: **méně než 1 rok – 1-2 roky - déle než 2 roky** (Zakroužkuj.)
- Kdo kurz organizoval: .....
- ✓ Už si někdy poskytoval první pomoc: **ANO – NE** (Zakroužkuj.)

**Na úplný závěr tě prosím o vytvoření tvého jedinečného kódu, který potřebuji pro zpracování výsledků. Vytvoříš ho z prvních písmenek křestních jmen tvého, tvé maminky, tvého tatínka a dne, ve kterém jsi se narodil/a (v tomto pořadí):**

**Příklad: Neli maminka se jmenuje Jana, táta Leoš a narodila se 21. března, takže její kód je „NJL21“.**

**Tvůj jedinečný kód: .....**

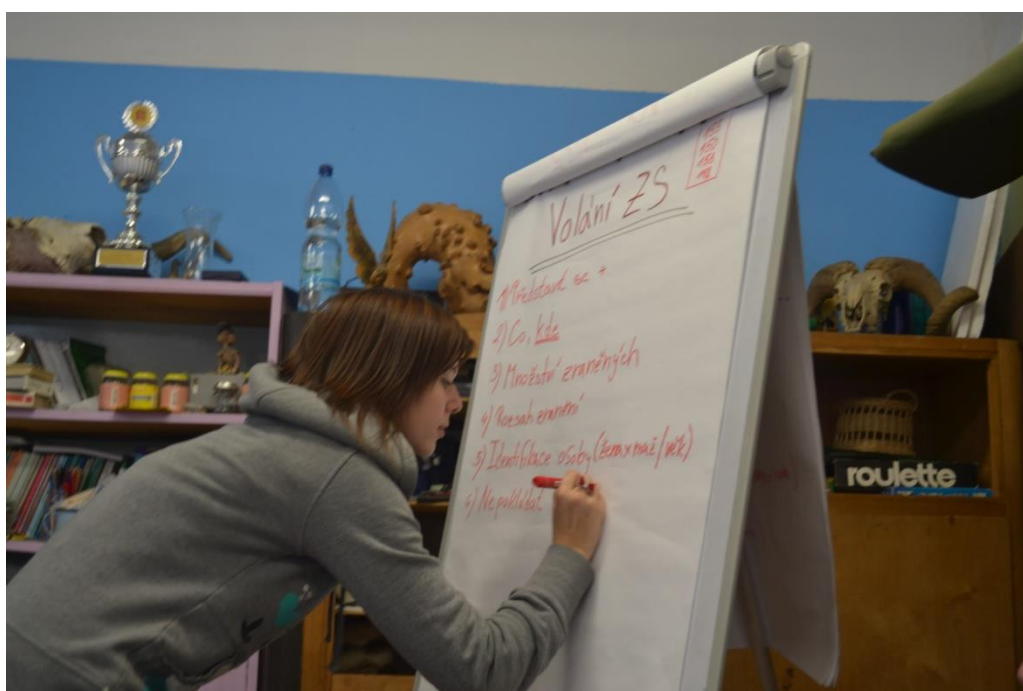
Moc ti děkuji za spolupráci.

## Příloha č. 6

### Fotodokumentace z kurzů



Obrázek 12: Hysterická žena při simulaci pobodání



Obrázek 13: Teorie - volání na ZZS



Obrázek 14: Maskovačka - krvácení



Obrázek 15: Simulační aktivita – krvácení





Obrázek 16: Teorie – resuscitace

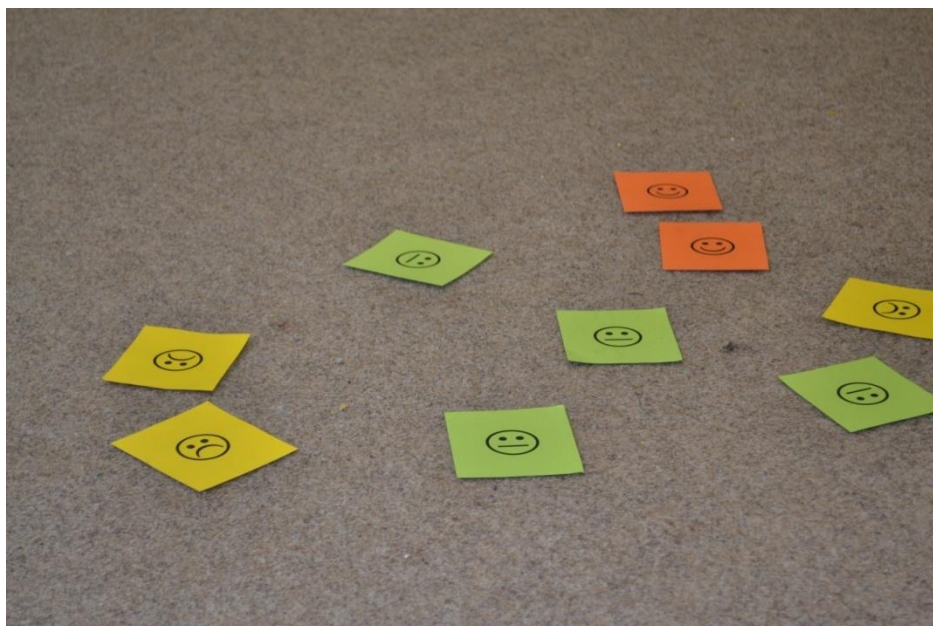


Obrázek 17: Simulační aktivita – autonehoda



Obrázek 18: Simulační aktivita – autonehoda





Obrázek 19: Debriefing po simulaci Autonehoda



Obrázek 20: Simulace – děti





Obrázek 21: Teorie – popáleniny



Obrázek 22: Lékárničky